

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi AMK

PSOSTS15

2018

Jasmiina Lindroth ja Moona Suutari

LIIKUNNAN VAIKUTUS ALLE 3- VUOTIAIDEN LASTEN MOTORISEEN KEHITYKSEEN

Liikunta avuksi kehitykselle ja oppimiselle.

Jasmiina Lindroth ja Moona Suutari

LIIKUNNAN VAIKUTUS ALLE 3- VUOTIAIDEN LASTEN MOTORISEEN KEHITYKSEEN

Liikunta avuksi kehitykselle ja oppimisille.

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut tarkastella alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan vaikutuksia lapsen motoriseen kehitykseen. Kartoitimme liikkumisen vaikutuksia lapsen kehitykseen ja oppimiseen tässä ikäryhmässä sen vuoksi, että lapsen kehitys on merkityksellistä juuri lapsen varhaisvuosina. Toimeksiantajaksi saimme Tampereen Kalkunvuoren päiväkodin, joka on liikuntaan painottuva päiväkoti. Jaoimme sekä Kalkunvuoren päiväkodin henkilökunnalle että alle 3-vuotiaiden lasten huoltajille kyselylomakkeet täytettäväksi. Heidän vastaustensa avulla kartoitimme lasten liikuntaa päiväkodissa sekä päiväkodin ulkopuolella.

Valitsimme opinnäytetyömme tutkimusaiheen yhteisen kiinnostuksemme sekä vahvuuksiemme pohjalta. Työn aihe on ajankohtainen, sillä tällä hetkellä lasten liikuntasuosituksot eivät tutkimusten mukaan täyty jokaisen lapsen kohdalla. Tällä hetkellä suositus on alle 8-vuotiaille lapsille kolme tuntia reipasta liikuntaa päivässä, mutta valitettavan usein ajanvietteeseen käytetyt laitteet, kuten puhelin, vievät lapsen huomion. Aikuisella on vastuu siitä, että lapsen oikeus liikkua toteutuu päivittäin. Halusimme selvittää, millainen rooli lastentarhanopettajalla on lasten liikkumiseen kannustamisessa. Tarkastelimme myös, millä tavalla uusi varhaiskasvatussuunnitelma painottaa liikunnan merkitystä.

Opinnäytetyössämme nousivat selkeästi esille liikunnan monipuoliset ja myönteiset vaikutukset lapsen selviytymiseen arjessa. Liikunnan avulla alle 3-vuotias lapsi oppii sosiaalisia taitoja kuten vuorovaikutusta ja itsesäätelyä. Hän oppii myös sopimaan yhteisiä sääntöjä ja noudattamaan niitä sekä käsittelemään ja ratkaisemaan konflikteja.

ASIASANAT:

Liikunta, Lapset, Motorinen kehitys, Alle 3 -vuotias lapsi, Innostaminen, Minäkuva

Jasmiina Lindroth ja Moona Suutari

THE EFFECT OF EXERCISE TO MOTOR FUNCTIONS FOR UNDER THREE YEARS OLD CHILDREN

Exercises help for development and learning

The purpose of this thesis was to make a survey what kind of exercises help motor functions for under three years old children. Our purpose was to inspect how exercise helps children's development and learning skills. Children's development is meaningful in early years. Kalkunvuoren day-care in Tampere was our thesis place and here exercising is part of the theme.

We chose this subject for our thesis, because we know a lot of exercising and we want to improve children's knowledge about it. This subject is current, because at the moment exercise recommendations don't actualize for every child. The exercise recommendation is now three hours active exercise per day. In some families technical equipments are more important than exercising. Adults have responsibility to take care that children exercise every day. We inspect what kind of role kindergarten teachers have at daycare center in exercising point of view.

We started this thesis project about reading literature and get to know Kalkunvuoren kindergarten. We made questionnaires for kindergarten's employees and under three years old children's parents. Because of our enquiries, we solved that children's are exercising in and outside Kalkunvuori kindergarten as much as needed.

This thesis taught us that children's motor skills, bodily and consciousness are together, not apart. Every sector are strongly together and just then learning and development are possible. Exercises help children with motor development but additionally it helps strengthen for children self-image, self-confidence and audacity. The results of the inquiry were highly precious and positive but we still hope that this thesis give more information about how meaningful exercises and moving are for childrens at their early years.

KEYWORDS:

exercises, children, motor development of children, under three years old children, inspire, selfimage

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ALLE 3- VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNTA	3
2.1 Lasten liikunta	3
2.2 Liikuntasuosituks	4
2.3 Liikunnan vaikutukset lapsen kehitykseen	4
2.4 Ympäristön vaikutus lapsen liikkumiseen	5
2.5 Huoltajien rooli ja lapsen motorinen kehitys	6
2.6 Lapsi oppii leikkiessään	7
3 0-3 VUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	9
3.1 Karkea- ja sensomotorinen kehitys	9
3.2 Psykomotoriikka osana kokonaisvaltaista kehitystä	10
3.3 Tasapainotaidot kietoutuvat motoristen taitojen kehittymiseen	11
4 LASTEN LIIKKUMISTA TUKEVA VARHAISKASVATUS	13
4.1 Varhaiskasvatuksen tehtävä houkutella lasta liikkumaan	13
4.2 Varhaiskasvatussuunnitelma osana lapsen liikkumista	15
4.3 Lastentarhaopettajan vastuu	16
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
5.1 Aineiston keruu ja analysoinnin luotettavuus	18
5.2 Alle 3- vuotiaiden havainnointi päiväkotiympäristössä	20
5.3 Päiväkodin henkilökunnan haastattelu	23
5.4 Päiväkodin lasten huoltajien haastattelu	25
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	26
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	32
7.1 Eettinen pohdinta ja ammatillinen kasvu	34
8 OPINNÄYTETYÖN TULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN SEKÄ JATKOTUTKIMUKSEN MAHDOLLISUUS	37
9 LÄHTEET	39

LIITTEET

Liite 1. Havainnointirunko

Liite 2. Kyselylomake Kalkunvuoren päiväkodin henkilökunnalle

Liite 3. Kyselylomake Kalkunvuoren päiväkodin lasten huoltajille

TAULUKOT

Taulukko 1. Swot- analyysi	22
Taulukko 2. Henkilökunnan kysely	24
Taulukko 3. Kehittämisideoita	30

KUVAT

Kuva 1. Päiväkodin piha-aluetta 1	53
Kuva 2. Päiväkodin takana sijaitseva metsäalue	53
Kuva 3. Päiväkodin piha-aluetta 2	54
Kuva 4. Päiväkodin edusta	54

1 JOHDANTO

Kartoitimme työssämme liikunnan vaikutuksia alle 3-vuotiaiden lasten kehitykseen ja etenkin heidän motoriseen kehitykseensä. Halusimme korostaa, kuinka merkityksellistä liikunta ja liikkuminen ylipäättään ovat jo alle 3-vuotialle lapsille. Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä varhaisvuosina aloitetulla liikunnalla on lapsen kehitykseen kohdistuvien myönteisten vaikutusten lisäksi myös muita kauaskantoisia seurauksia. Lapselle muodostuu kokemustensa kautta mielikuvia liikkumisen mielekkyydestä. Ne saattavat myöhemminkin ohjata hänen vapaa-ajan viettämiseen liittyviä valintojaan. Käsityksemme mukaan varhain juurtuneilla myönteisillä asenteilla liikuntaa kohtaan voi olla suotuisia ja jopa ennaltaehkäiseviä kansanterveydellisiä vaikutuksia, kun ajatella riskiä sairastua aikuisena tuki- ja liikuntaelin- tai elintasosairauksiin.

Haluamme selvityksemme palvelevan toimeksiantajaamme Kalkunvuoren päiväkotia, mutta uskomme sen tarjoavan myös meille paljon eväitä työssämme lastentarhanopettajina tulevaisuudessa. Jos kykenemme valmistumisemme jälkeen tarjoamaan lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia liikunnan kautta, voimme mekin tuntea onnistuneemme varhaiskasvatuksen ammattilaisina.

Kalkunvuoren päiväkodin kotisivujen mukaan päiväkotia on aloittanut toimintansa vuonna 2014. Päiväkotia toimii pienten lasten yksikössä yhdessä koulun ja avoimen varhaiskasvatuksen kerhojen kanssa. Toimintaa ohjaa erityisesti yhteisöllisyys, minkä katsotaan näkyvän sekä toiminnan sisällöissä että lähialueen yhteistyössä. Päiväkodin tavoitteena on kiireetön arki, missä toteutuu varhaiskasvatuspedagogiikka, joka on suunniteltu ja toteutettu hyvin. Lasta motivoivat liikkumaan hyvin suunnitellut sisätilat, lähiympäristö ja piha.

Me suoritimme erään opintojemme oppimistehtävän Kalkunvuoren päiväkodissa toteuttamalla alle 3-vuotiaille lapsille toiminnallisen leikkiliikuntatuokion. Tuokio sisälsi muun muassa temppuradan ja liikuntalaululeikkejä. Pidimme päiväkodin tarjoamia puitteita erittäin hyvinä ja toimivina.

Tavoitteenamme tässä opinnäytetyössä on selvittää monipuolisen liikunnan merkitystä lapsen kehitymiselle. Otamme huomioon lapsen liikunnan sekä päiväkodissa että sen ulkopuolella. Olemme laatineet sekä Kalkunvuoren päiväkodin henkilökunnalle että alle 3-vuotiaiden lasten huoltajille kyselylomakkeet, joihin saatujen vastausten perusteella kartoitimme lasten liikkumista ja siihen tarjoutuvia mahdollisuuksia seikkaperäisesti.

Raportin luvuissa 2-4 keskitymme teoriaosuuteen, jossa tutkimuskirjallisuuden kautta käsittelemme muun muassa alle 3-vuotiaalle lapselle esitettyjä liikuntasuosituksia ja ympäristön kannustavuutta liikkumiseen. Pohdimme myös varhaiskasvatuksen roolia lapsen liikkumisen mahdollistajana ja lastentarhanopettajien pedagogista vastuuta siihen liittyvässä työssä. Käymme läpi lapsen motoristen taitojen kehitysvaiheita, mutta asetamme sitä myös laajempaan viitekehykseen tuomalla tarkasteluun mukaan psykomotoriikan näkökulman. Sen kautta on mahdollista kiinnittää huomiota yksilön oppimisen kannalta tärkeiden kognitiivisten ja psykososiaalisten taitojen karttumiseen.

Luvuissa 5-6 käsittelemme tutkimuksemme toteutusta ja tutkimuksen tuloksia. Lope-
tamme työmme lukuihin 7-9, jotka sisältävät pohdintaa ja jatkotutkimuksen mahdollisuuksia käsittelevät osiot. Raportin loppuun olemme lisänneet kuvia Kalkunvuoren päiväkodin piha-alueesta.

2 ALLE 3- VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNTA

Alle 3-vuotias on vielä niin pieni lapsi, että hän tarvitsee osakseen paljon läheisyyttä, tukea, hoivaa ja turvaa. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä nopeampaa kasvun ja kehityksen muutos on. Lapsen varhaisvuosina psyykkinen kehitys kytkeytyy fyysiseen kasvuun sekä hermojärjestelmän rakenteiden ja toimintojen muutokseen. Se onkin tämän ikävaiheen merkityksellisimpiä erityispiirteitä. Alle 3-vuotiaiden kehityksessä yhdistyy kaikki sen osa-alueet, niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinen osa-alue. (Helenius, A, ym. 2001, 15.)

Lasten liikunnan yleisiä tavoitteita ovat antaa lapselle virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan, opettaa lapsi ymmärtämään motoristen taitojen merkitys omalle kehitykselleen sekä pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle hyvä olo fyysisen liikunnan kautta (Autio 2007, 25).

2.1 Lasten liikunta

Lapsen ensimmäiset vuodet ovat merkittävimmät motoristen taitojen kehittämisessä. Jo ensimmäisenä ikävuotenaan lapsi tavoittelee esineitä, leikkii kurkistusleikkiä, tunnustelee erilaisia pintoja, kokee yhteenkuuluvuutta muiden kanssa, potkii sitterissä, keskittyy kuvaansa peilissä ja tarttuu helistimeen. Ryökiminen, seisominen ja ensiaskeleet ovat isoja edistysaskeleita lapsen kehityksessä. Toisena ikävuotenaan lapsi pinoaa palikoita, matkii aikuisten käyttäytymistä, kävelee ja vetää lelua perässään. Oppiminen vaatii tois- toa, ja mielikuvitus kehittyy. Kolmantena ikävuotenaan lapsi leikkii yksin pidempiä aikoja, parantaa muistia muistipelien avulla, leikkii rinnakkain, kuvittelee, seuraa sääntöjä ja polkee kolmipyörää. Iän karttuessa hän myös tutkii ulkomaailmaa, heittää palloa yläkautta ja leikkaa saksilla. (Murphy, A. 2010.)

Lapsille on luotu kaavioita normaalista kehityksestä. Niiden perusteella arvioidaan mahdollisia puutteita tai viiveitä kehityksessä. Normaali kehitys on kuitenkin yksilöllistä ja hyvin vaihtelevaa, joten kaavioita voidaan ja pitääkin soveltaa. Kehitysnopeuteen vaikuttavat niin ympäristötekijät kuin lapsen oma käyttäytyminenkin. Lapsen kasvun tulisi olla vuorovaikutuksellista aikuisen sekä ympäristön kanssa puolin ja toisin, jotta lapsi voi kehittyä. Jos motoriikka on poikkeavaa, tulee poikkeavuuden syy selvittää, jotta kehitykseen voidaan vaikuttaa heti lapsen varhaisvuosina. (Salpa 2007, 9-10.)

Vanhempien sekä päiväkodin henkilökunnan yhteisinä tehtävinä on luoda lapselle erilaisia tapoja opettaa lasta niin, että opetus kattaa lapsen kokonaisuutena. Tästä syystä meidän täytyy huomioida ihminen kokonaisuutena sekä kehittää itseään. Tämän avulla voimme syventää lasta tulevaisuudessa kiinnostumaan koko maailmasta. (Steiner 1996, 10).

2.2 Liikuntasuosituksiset

Liikuntasuosituksia on kirjoitettu jokaiselle ikäryhmälle. Niiden tarkoitus on auttaa ihmisiä ymmärtämään, kuinka paljon heidän tarvitsee päivittäin liikkua. Liikunta voi muodostua erilaisesta toiminnasta kuten esimerkiksi kävelystä, pyöräilystä tai pihalla leikkimisestä. Liikuntasuosituksia noudattamalla voidaan ehkäistä erilaisia terveysongelmia, esimerkiksi lihavuutta ja lapsen ikävuosiin kuuluvia sairauksia. Liikuntasuositusten tärkein tehtävä on tukea lasten kehitystä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on vuonna 2016 antanut uudet alle 8-vuotiaiden lasten liikuntasuosituksiset, joiden mukaan pienten lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Valtakunnallista suositusta nostettiin tunnilla aiemmasta. Suositeltuun määrään sisältyy kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Osa liikunnasta tapahtuisi varhaiskasvatuksessa ja osa kotona. Ministeriön mukaan riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti tiedollisiin prosesseihin, kuten tarkkaavaisuuteen, vireystilaan ja muistamiseen. Vanhempien tuki ja liikkumiseen kannustava ilmapiiri auttavat suositusten toteutumisessa. (Lasten liikuntasuosituksiset. Opetus- ja kulttuuriministeriö)

2.3 Liikunnan vaikutukset lapsen kehitykseen

Ajattelu ja oppiminen eivät tapahdu ainoastaan päässä, vaan keholla on integroiva rooli kaikissa älyllisissä prosesseissa. Motoriikkaa, kehoa ja tietoisuutta ei voida erottaa, vaan ne liittyvät toisiinsa. (Helenius ym. 2007, 200.)

Lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, hyvinvoinnille ja oppimiselle on merkityksellistä, että fyysinen aktiivisuus on riittävää, säännöllistä ja monipuolista. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa liikunnan tapoja, jotka kuormittavat eri tavoilla ja eri tasoisesti, kuten esimerkiksi leikkimistä sisällä ja ulkona sekä ohjattuja liikuntatuokioita. (Opetushallitus)

Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa on arvokkainta oppia taitoja, joiden avulla lapsi selviytyy arjen toiminnoista, peleistä, leikeistä, paikasta toiseen siirtymisessä, tavaroiden kantamisessa ja esimerkiksi tuolille kiipeämisessä. Oppiminen tapahtuu aina toistojen avulla ja tärkeää onkin liikkua monin eri tavoin ja usein, jotta voi kehittyä. (Pulli 2013, 25.) Pienten lasten liikunnan avulla lapsi oppii esimerkiksi jonottaan ja odottamaan vuoroaan sekä oppimaan luomaan ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Tällä tavoin lapsi oppii eettistä toimintaa eli mikä on oikein ja mikä on väärin. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten itsesäätely- ja vuorovaikutustaitoja.

Montessorin mukaan lapsi käyttää omia aistejaan tutustuakseen maailmaan. Aikuiset pyrimme liikkumaan lyhintä oikotietä määränpäähämme, kuin taas lapsi liikkuu kehittäkseen itseään ilman erinäistä tavoitetta. Määränpäässä voi olla motivointia varten erilaisia esineitä, jotka yllyttävät lapsen liikkumaan hitaasti ja kankeasti kohti esinettä. (Montessori 1936, 59.)

Liikunta vaikuttaa suuresti ihmisen kehittymiseen sekä olotilaan. Esimerkiksi: lapsi oppii ja kehittää itseään koko ajan havainnoimalla ympäristöä, sen vaikutteita ja hoitohenkilökunnan kokemusten sekä sanojen toistaminen. (Varhaisen kokemusten vaikutus aivojen kehitykseen, Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Tällöin aivot työskentelevät jatkuvasti pyrkiäkseen luomaan lapselle uutta tietoa. Liikunnan yhtenä vaikutuksen alueena ovat ihmisen aivojen toiminta ja hapen saaminen. Liikunta vaikuttaa ihmisiin eri tavoin, mutta biologisesti kehitymme samalla tavalla. Tästä syystä päivän aikana lasten on päästävä ulos liikkumaan, jolloin aivot saa lepoa kuormituksesta ja liikunta auttaa lasta keskittymään seuraavaan opetukseen. Tämän takia on tärkeää, että lapsi saa päiväkodissa unihetkensä, jolloin aivot työskentelevät opittuja asioita. Tämän takia vanhemmille on tärkeä kertoa päiväunien merkityksestä lapsen kehitykselle. (Liikunta ja oppiminen, Opetushallitus.)

2.4 Ympäristön vaikutus lapsen liikkumiseen

Liikuntakasvatuksessa korostetaan mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä. Monet lapsista asuvat kaupunkimaisissa ympäristöissä. Niissä on mahdollista menettää kosketus luontoon, mikäli iso osa päivästä vietetään sisällä. Lapsilla on oikeus turvalliseen ja lapsille sopivaan leikki- ja toimintaympäristöön. Ympäristön tulee houkuttaa lasta

leikkiin. Metsät, kalliot ja puistot ovat oivallisia paikkoja löytää kosketus luontoon. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016)

Liikunnassa lapsi tutustuu myös materiaaliseen ympäristöön kuten erilaisiin liikuntavälineisiin. Niiden käsittely ja niillä harjoittelu mahdollistaa ympäristön hahmottamista ja aistimista. Tällä tavoin lapsi myös oppii, että miten liikuntavälineitä käsitellään esimerkiksi niin, ettei esine mene rikki tai satuta lasta. (Miettinen 1999, 67).

Olemme liittäneet raporttiimme muutaman kuvan Kalkunvuoren päiväkodin piha-alueesta (Kts. Liite 3), jota analysoimme oppimisympäristön ja liikkumisen näkökulmasta uuden varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta. Kalkunvuoren päiväkodin piha on tilava, ja lähiympäristö, kuten lähimetsä, tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet liikkumiseen. Lasten on tärkeää saada harjoittaa ulkona liikuntaa, sillä se edistää muun muassa lapsen hyvinvointia ja sosiaalisia taitoja, auttaa koordinaatiota ja sen asioista he ovat valmiimpia menemään kouluun (Mncnc. 2013, 1).

Oppimisympäristöillä tarkoitetaan paikkoja, tiloja, yhteisöjä, tarvikkeita ja välineitä, jotka ovat iso osa lasta tukevaa oppimista, kehitystä ja vuorovaikutusta. Oppimisympäristöllä on sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen ulottuvuutensa. Luonto, piha ja leikkipuistot kuuluvat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöihin. Ne tarjoavat lapsille monipuolisia mahdollisuuksia tutkimiseen, leikkiin sekä materiaaleja ja kokemuksia. Oppimisympäristöissä tulee huomioida kehittävä, oppimista edistävä ja turvallinen oppimisympäristö. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016)

Oppimisympäristöjä suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä lasten kanssa. Näin otetaan huomioon lasten osallisuus ja lapsilähtöisen toiminnan vaatimukset. Piha-alue ja sen lähiympäristö ovat merkityksellinen osa lapsen liikunta- ja luonto-oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016)

Henkilökunnan vastauksissa (taulukko 1) kerrotaan toiveista saada muutoksia piha-alueiden leikkipaikkoihin. Kehittämiskohteissa korostuvat alle 3- vuotiaiden lasten turvallisuus, mielenkiinto ja lapsen kehitys.

2.5 Huoltajien rooli ja lapsen motorinen kehitys

Kuten Rotkirch kirjoittaa, alkuvaiheessa lapsi tarvitsee eniten äitiä. Siitä on julkaistu paljon erilaisia tutkimuksia. Pieni lapsi viettää äidin kanssa enemmän aikaa kuin muiden

perheenjäsenten. Puolet syyliästä lapsi ei ole hoivan kohteena. Lapselle usein äiti on merkittävin ja tarvittavin henkilö, mutta myös muut perheenjäsenet ovat merkityksellisiä. (Rotkirch 2014, 20.)

Perhe on merkittävä tekijä lapsen motorisen kehityksen kannalta varsinkin ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsen liikkumiseen eli motoriseen kehitykseen vaikuttavat jo asuinympäristö, kodin materiaalit, tavarat ja sisustus, jotka antavat lapselle virikkeitä liikkumiseen. Varhaislapsuudessa lähiympäristön virikkeellisyys saa lapsen tutkimaan aktiivisesti. Perheen asenne liikkumiseen, mikä näkyy esimerkiksi harrastuksissa, antaa lapselle esikuvan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhempien ja sisarusten yhteiset liikuntahetket vaikuttivat positiivisesti lasten motoriseen kehitykseen. Yhteisellä liikunnalla on paljon muutakin positiivista vaikutusta kuin pelkkä motorinen kehitys, sillä vanhempien ja lasten välinen kontakti ja läheisyys tukevat lasten kehitystä varsinkin ensimmäisten ikävuosien aikana. (Zimmer 2002, 88.)

Perhe voi tukea lapsen liikkumistaitoja jo vauvasta asti. Lapsen kanssa voi liikkua yhdessä vauvasta asti esimerkiksi vaunuillen, vauvauinnissa ja vauvajumpassa. Myös metsäretket, kiipeileminen leikkipuistossa ikätason mukaan ja leikkiminen pallolla kehittävät lapsen motorisia taitoja. Lapselle tulee tarjota monipuolisia tasapaino-, liike- ja tuntoaistimuksia liikkumistaitojen tukemiseksi ja kokemusten hankkimiseksi. (MLL 2017)

2.6 Lapsi oppii leikkiessään

Jokaisella lapsella on oikeus leikkiin, ja leikin merkitys on lapsen varhaisvuosina merkityksellisin. Leikkiä tulee lähestyä ja tulkita monista eri näkökulmista. Leikki on paljon enemmän kuin varhaispedagoginen menetelmä, sillä se voi olla joillekin lapsille myös hyvin terapeutista. Aikuiset vaikuttavat toimintaan leikin sisällä paljon, sillä he määrittelevät leikin puitteet koskien muun muassa fyysistä leikkitilaa, leikkivälineitä ja leikkiaikaa. (Kalliala 2012, 204-205.)

Leikkejä luokitellaan monin tavoin. Jokaisen kasvattajan päiväkodissa on hyvä tunnistaa leikin lajit ja niille soveltuvat lapsen kehitysvaiheet, jotta leikille osataan luoda hyvät edellytykset. Kuvitteluleikki eli esimerkiksi roolileikit alkavat jo toisella ikävuodella, joten myös leikkiympäristö täytyy olla varusteltu sen mukaan innostavasti. Leikkilajien jatkumoon kuuluvat esineleikit, harjoitusleikit ja sääntöleikit. (Kalliala 2008, 41.)

Leikki on lapselle ominainen tapa oppia asioita ja onkin tärkeää, että leikki yhdistetään liikkumiseen. Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tuleekin olla vielä leikinomaista ja hauskaa toimintaa, joista lapset innostuvat ja saavat motivaatiota kokeilla sekä tehdä toistoja, joiden myötä taidot kehittyvät.

Leikki ja liikunta liittyvät tärkeään vaiheeseen lapsen kehityksessä. Lapsi tarvitsee joka päivä tietyn ajan liikuntaa, jotta erilaiset taidot voivat vahvistua. Jokainen lapsi liikkuu oman kehitystasonsa mukaisesti. Toiset juoksevat jo kovaa, kun toiset vasta harjoittelevat juoksuaskeleiden ottamista.

Lapsen itsensä keksimä leikki ystävien kanssa kehittää lasta monipuolisesti, esimerkiksi vuorovaikutustaitoja, jakamista tai aivojen toimintaa. Leikkejä havainnoimalla päiväkodin henkilökunnan on mahdollista seurata lapsen kehitystä ja tarjota hänelle tarvittaessa yksilöllistä tukea. Leikki on aina yhteydessä liikuntaan, sillä leikki ei ole mitään ilman liikuntaa.

Leikkivä lapsi on aktiivinen. Alle 3-vuotiaiden lasten leikeissä aikuisen rooli ohjaajana ja turvallisuuden tuottajana on tärkeä. Leikki antaa lapselle mahdollisuuksia kokeilla, keksiä ja etsiä ongelmiin ratkaisuja. Leikissä yhdistyvät kehitystä ruokkivat piirteet: ajattelu, tunteet, sosiaaliset suhteet ja motoriikka. Pienille lapsille valitaan leikkejä, joissa säännöt ja liikkeet ovat vielä hyvin yksinkertaisia.

Liikuntaleikkeihin voi käyttää esimerkiksi hernepusseja, palloja, vanteita, renkaita, nauhoja, huiveja, lakanoita, varjoja, pehmoleluja, tyynyjä, lehtiä, keiloja, kuvia, voimistelumattoja, telineitä, rytmisoittimia, pahvilaatikoita, purkkeja, trampoliineja ja luonnonmateriaaleja. (Miettinen 1999, 89). Mahdollisuuksia ja tapoja on siis monia, joilla tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

3 0-3 VUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Varhaislapsuudessa ei motorisia taitoja juurikaan tarkastella urheilullisessa mielessä, vaan ytimessä ovat lapsen arkiset kyvyt, jotka muodostavat perustaa myöhemmän iän urheilullisille motorisille taidoille ja kyvyille. Varhaislapsuuden motorisessa kehityksessä puhutaan eriytymisestä ja integraatiosta. Motoriikka on hyvin nopeasti kehittyvää ensimmäisten kuukausien aikana, jolloin liikkeet differentioituvat eli eriytyvät ja erilaistuvat. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen massaliike muotoutuu yhä määrätietoisemmaksi. Kun lapsen yksittäiset liikkeet lisääntyvät, niin keskushermostossa käynnistyy toimintojen ohjaus ja koordinointi. Integraatiolla tarkoitetaan erillisten osasten integrointia, joka johtaa kokonaisuun liikekuvioihin. Kokonaisuuden kannalta eriytyminen ja samanaikainen integroituminen ovat kehittymisen alkuperusteita niin fysiologisella kuin motorisella ja psyykkisellä tasolla. (Zimmer 2002, 57.)

Motoriset perustaidot rakentuvat eri tekijöistä. Lapselle herää ensin uteliaisuus virikkeellisen ympäristön ansiosta. Lapsi tarvitsee mahdollisuuden kokeilla sekä tehdä riittävän määrän toistoja, jolloin lapsen luottamus omiin taitoihinsa kasvaa. Tällöin lapsen motivaatio liikkumiseen lisääntyy, ja taidot kehittyvät. (Innostun liikkumaan 2017.) Kaikki liikkeet lähtevät kehosta ja kehontuntemus on osa edistystä liikkumiselle. Kehontuntemus on yksi havaintomotoriikan osa-alue, jossa eri aisteilla on merkittävä tehtävä liikkumaan oppimisessa, sillä tieto tulee aivoihin aina aistien kautta. (Pulli 2013, 22.)

Motorisessa taidossa tarvitaan tietoista kehon ja raajojen liikettä tavoitteiden saavuttamiseksi. Raajojen liikkeet tai niiden yhdistelmät, jotka ovat havaittavissa, ovat motorista taitoa. Lapsen motorisiin taitoihin vaikuttavat lapsen varhaisvuosien ympäristö ja hänen mahdollisuutensa liikkua. Motorisen oppimisen vaikeuksiin voi liittyä myös jokin synnynäinen tai kehityksellinen poikkeama, joka aikuisen tulee huomioida ohjatessaan lapsen kanssa liikkumista. (Pulli 2013, 22-23.)

3.1 Karkea- ja sensomotorinen kehitys

Karkeamotoriset taidot tarkoittavat liikkeitä, jotka ovat aikaansaatu kehon suurilla lihasryhmillä (Suunnittelen liikuntaa). Kehon suurilla lihasryhmillä voi saada aikaan esimerkiksi juoksemista ja hyppäämistä (Motoriset perustaidot kuntoon).

Karkeamotoriikka kehittyy vaiheittain. 1-2 kuukauden ikäinen nostaa päätään, 3-4 kuukauden ikäinen kohottaa rintakehäänsä, 6-8 kuukauden ikäinen istuu ilman tukea, 8-10 kuukauden ikäinen konttaa, 10-11 kuukauden ikäinen seisoo tuettuna ja 12-15 kuukauden ikäinen kävelee. Toisena ikävuotena lapsi kävelee takaperin, kulkee portaat tasa-askelin ja potkii palloa. Kolmantena ikävuotena lapsi ajaa kolmipyöräisellä ja pukee itse. (Gadd 3.3.2017). Tarkoituksenamme on tarkastella näitä kehityksen vaiheita 3-vuotiaisiin asti ja huomioida, että jokainen lapsi on yksilö ja kehittyvät omaan tahtiin.

Piaget'n mukaan lapsen älykkyys ja ajattelu kehittyvät viidessä vaiheessa. Yksi niistä on sensomotorinen vaihe, jolloin lapsi oppii pääosin havainnoimalla ja liikkumalla ensimmäisten kahden ikävuoden aikana. Ajattelu kehittyy siis toiminnan avulla. Sensomotorinen vaihe on henkisen kehityksen perusta. (Zimmer 2002, 35.)

Sensomotorisessa kehityksessä aistien ja liikkeiden kehitys alkaa jo kohdussa. **Siellä** on tilaa liikkua sikiön vaihtaessa asentoa useita kertoja ja saadessa näin kokemusta liikkumisesta. Raskauden loppuvaiheilla, kun kohdussa alkaa olla jo ahdasta, saa sikiö kokemusta ja tuntumaa pehmeästä ja joustavasta pinnasta. Tästä alkavat hänen aistilliset kokemuksensa. Synnyttyään lapsi jatkaa ympäristönsä tutkimista haistelemalla ja mais telemalla. Liikunnallisella kehityksessä jokainen uusi vaihe perustuu edellisessä vaiheessa kertyneille taidoille ja kokemuksille. (Salpa 2007, 11-12.)

3.2 Psykomotoriikka osana kokonaisvaltaista kehitystä

Psykomotoriikka on osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Sen avulla pyritään kehittämään lapsen persoonaa tarjoamalla monipuolisia liikunta- ja havaintokokemuksia. Psykomotoriikassa on kyse psyykkisten ja motoristen tapahtumien toiminnallisesta yhteydestä liikkumisessa, tuntemisessa, havaitsemisessa, vuorovaikutuksessa ja yhdessä tekemisessä. (Miettinen 1999, 64-54.) Psyyke kuvaa mieltä, sielua, tunnetta ja ymmärrystä. Motoriikka taas korostaa liikettä ja kehollisuutta. (Miettinen 1999, 65).

Ajattelemisen, tuntemisen ja aistiperäinen hahmottaminen liittyvät kaikki vahvasti toisiinsa. Niiden keskinäisen suhteen avulla lapset hakevat koko ajan uusia kokemuksia ja aistimuksia. Näiden myötä syntyy psyykkisiä ja tunneperäisiä prosesseja, jotka kannustavat lasta aktiiviseen tekemiseen ja tekemättä jättämiseen. Tämän takia

kasvattajan ja huoltajan on tärkeää luoda innostava ja kannustava ilmapiiri, jotta lapsi saa liikunnasta positiivisia onnistumisen kokemuksia. Psykomotorisen näkemyksen avulla kehitetään lapsella jo olemassa olevia valmiuksia, joita voivat olla omatoimisuus, keskittymis- ja rentoutumiskyky, paineensietokyky, aloite-, toiminta- ja kommunikatiivisyys sekä itsetunto ja vuorovaikutustaidot. (Miettinen 1999, 65).

Psykomotoriikkaharjoitteissa lapsen kehitys ymmärretään sosiaalisten, psyykkisten, kognitiivisten ja motoristen tekijöiden yhteisvaikutuksesta syntyneenä prosessina. Liikunnallisissa leikeissä lapsi oppii ottamaan muita ihmisiä huomioon, odottamaan omaa vuoroaan, ratkaisemaan konflikteja ja sopimaan yhteisiä sääntöjä, joita noudattaa. Näitä sosiaalisia taitoja tulisi jokaisen oppia. Psykomotoriset harjoitteet ovat leikinomaisia. Niissä käytetään liikuntapedagogiikan elementtejä, joihin kuuluu muun muassa pelejä ja leikkejä, tanssia ja musiikkia, akrobatiaa ja temppuratoja. Psykomotoristen harjoitteiden on todettu olevan hyödyllisiä varsinkin sellaisille lapsille, joiden kehityksessä on viivästyneitä ja jotka ovat liikunnallisesti arkoja. Ne sopivat myös lapsille, joilla on heikko itseluottamus tai puutteita aistitoiminnoissa ja kielellisessä kehityksessä tai oppimis- ja käyttäytymisvaikeuksia. Harjoitteet hyödyttävät myös levottomia, hyperaktiivisia ja kömpelöitä lapsia. (Miettinen 1999, 68-69).

3.3 Tasapainotaidot kietoutuvat motoristen taitojen kehittymiseen

Lapsen perushavaintoalueet eli niin sanotut lähiaistit muodostavat lapsen kehityksen ja sensomotorisen kokemisen perustan. Lähiaisteilla tarkoitetaan kehon lähelle ulottuvia aisteja, joita ovat tuntoaisti, tasapainoaisti ja liikeaisti. Niiden vastakohtia ovat etäälle ulottuvat aistit eli kaukoaistit, näkö ja kuulo. Havaintojärjestelmässä tasapainoaistia kuvataan vestibulaarijärjestelmäksi, jonka aistimia ovat tasapainoelin ja sisäkorva. (Zimmer 2002, 54.)

Kehon tasapainon säätelystä vastaa vestibulaarinen havaintokyky, mutta se ei riitä yksinään, sillä tasapainon säätelyyn osallistuu monia aisteja ja päinvastoin. Lapsen motoristen taitojen havainnoinnin kannalta on tärkeää huomioida tasapainotaidot, mutta aivan yhtä tärkeitä kokonaisuuden kannalta ovat myös taktiilijärjestelmä eli tuntoaisti, kineettinen havaintokyky eli liikkeen aisti, visuaalinen havaintokyky eli näköaisti ja auditiiivinen havaintojärjestelmä eli kuuloaisti. (Zimmer 2002, 55.)

Lapsen motorisia taitoja voimme tukea ja havainnoida tasapainon säätelyn kautta, esimerkiksi tarkastellessamme lapsen pystyasentoja, väistämistaitoja sekä kierimistä (Neuvokas perhe 2011). Tasapainoa voidaan testata seisomalla yhdellä jalalla tai pysähtymällä äkillisesti kesken juoksun. Voidaan myös laittaa tasapainoillessa kädet sivuille ja katsoa, milloin tasapaino säilyy parhaiten. (Zimmer 2002, 126.)

4 LASTEN LIIKKUMISTA TUKEVA VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan pedagogista kokonaisuutta, joka sisältää lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta opetuksen ja hoidon muodossa. Tavoitteena on tukea lapsen kehitystä, kasvua ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. Oikeus varhaiskasvatukseen on jokaisella alle kouluikäisellä lapsella. Sitä voidaan järjestää päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muulla tavoin kuten esimerkiksi leikki- ja kerhotoimintana. (Opetushallitus 2012)

4.1 Varhaiskasvatuksen tehtävä houkutella lasta liikkumaan

Varhaiskasvatuslaissa määritellään, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. (Varhaiskasvatuslaki 2017) Jokaisella lapsella on siis oikeus saada monipuolista liikuntakasvatusta osana tavanomaista opetusta.

Päiväkodissa toteutetaan ohjattua liikuntaa viikoittain koko lapsiryhmän kanssa, mutta myös yksittäisten lasten kanssa päivittäin. Ohjattu liikunta suunnitellaan aina lapsiryhmän tarpeiden ja kiinnostusten mukaisesti. Päiväkodin henkilökunnan tulee suunnitella ohjattua liikuntatuokiota ennalta. Sen täytyy sisältää lapsilähtöistä, tavoitteellista ja monipuolista toimintaa. Suunnittelu tapahtuu toimintakauden alussa. Ohjatun liikunnan suunnittelu jaetaan ainakin kahteen eri vaiheeseen, vuosisuunnitelmaan ja tuokiosuunnitelmiin. Lähtökohtana on suunnitella yhdessä, millaisilla säännöillä ja ennakoinnilla lapsen liikunnan määrää voitaisiin lisätä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 32).

Varhaiskasvatuksessa lapsille suunnatun toiminnan tulisi olla – kuten edelläkin se määriteltiin – lapsilähtöistä, mutta sen merkitys ei kuitenkaan ole täysin selvä käytännön työntekijöille. Hujala avaa käsitettä "lapsilähtöisyys" niin, että jokaisen lapsen yksilöllisyyttä tulisi kunnioittaa ja jokaisen lapsen tarpeet tulisi tunnistaa. Hänen mukaansa toimintaa suunniteltaessa lapsi huomioidaan yksilönä eikä vain osana koko ryhmää. (Kalliala 2008, 22.)

Varhaiskasvattajien tehtävä on kannustaa lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin luomalla innostavia leikki- ja oppimisympäristöjä luoda lapsille liikuntaan innostava ja houkutteleva ympäristö. Vuosisuunnitelmaa varten työyhteisön tulee sopia muun muassa yhteistyömahdollisuuksista liikunnan järjestäjien kanssa, vuodenaikojen hyödyntämisestä, eri toimintaympäristöjen monipuolisesta hyödyntämisestä, erilaisten juhlien ja kulttuurillisesti merkittävien tapahtumien huomioimisesta toiminnassa sekä lapsen motoristen sekä havaintomotoristen taitojen havainnoinnista ja arvioimisesta. Varmistetaan myös kaikkien lasten havaintomotoriset taidot sekä motoriset perustaidot, välineiden monipuolinen käyttö ja omaehtoisten liikkumisen mahdollisuuksien suunnitteleminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 33).

Tuokiosuunnitelmaa tehdessä tulee huomioida tavoitteet, käytettävät tilat ja välineet, harjoiteltavat taidot ja sisällöt, mahdollinen eriyttäminen motoristen oppimisvaikeuksien mukaan, käytettävät opetusmenetelmät, myönteisen toimintailmapiirin varmistaminen (esimerkiksi palautteen antaminen lapselle), vähän liikkuvien lapsien innostaminen sekä suunnitelman toteutumisen arviointi ja mahdolliset muutokset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 34).

Päiväkodin henkilökunnan toteuttaessa toimintatuokioita on asioita, joihin tulee kiinnittää huomiota, jotta lapsi saa liikunnallisesta tuokiosta itselleen turvallisen ja positiivisen kokemuksen. Liikuntatuokioista saatu kokemus kohdistuu lapsen tunteeseen, luovuuteen ja tajuntaan ja näillä kokemuksilla voi olla kauaskantoisia vaikutuksia. Kasvattajan tulee ottaa huomioon lasten ideat ja toiveet ja toiminnan on oltava lapsilähtöistä. Kasvattajan on huomioitava, miten hän muotoilee kysymykset lapsille sekä miten ja milloin antaa heille positiivista palautetta. Hänen tulee tiedostaa, kuinka luodaan kannustava, innostava ja turvallinen ilmapiiri. Hänen on kyettävä olemaan henkisesti aktiivinen, mutta samalla fyysisesti passiivisen tarkkailijan roolissa. Kasvattajan tulee myös sallia lasten erilaiset tunnetilat ja auttaa niiden käsittelyssä. Tärkeintä on, että hän saa jokaisen mukana oleva lapsen kokemaan onnistumisen iloa ja löytämään omia rajojaan, minkä myötä hänen minäkuvansa kehittyy. (Miettinen 1999, 70).

Lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa aikuisten ja ympäristön kanssa. Kehityksen mahdollistamisessa sekä edistämisessä ja ylläpitämisessä lapsi tarvitsee lähelleen hyväntahtoisen, viisaan ja täysin fyysisesti ja henkisesti läsnäolevan aikuisen. (Kalliala 2008, 33.)

4.2 Varhaiskasvatussuunnitelma osana lapsen liikkumista

Päivähoidon tärkein asiakirja on VASU eli varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. VASU on valtakunnallinen ohjausväline, joka on lisännyt koko maassa uudenlaista ja innostavaa keskustelua varhaiskasvatuksesta. Siinä on pidetty tärkeimpänä tavoitteena lapsen hyvinvointia korostamalla toiminnan sisältöä ja laatua. (Kalliala 2008, 28.)

Uusi varhaiskasvatussuunnitelma kertoo, että tavoitteena on varmistaa oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen sekä kehittävä oppimisympäristö. Oppimisympäristöiksi kutsutaan tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita, jotka tukevat lasten oppimista, vuorovaikutusta ja kehitystä. Oppimisympäristön käsite varhaiskasvatuksessa sisältää esimerkiksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. (Peda.net. 2017)

Päiväkodin arjessa on tärkeää, että leikkiympäristöt jaetaan niin, että ne tukevat lapsen arkista toimintaa. Ympäristöjä voidaan muun muassa jakaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toiminnan mukaan, jolloin saadaan käsitystä siitä, mihin pitää erityisesti kiinnittää huomiota. Rakentaessa varhaiskasvatussympäristöä täytyy kiinnittää suurta huomiota muun muassa ergonomiaan, esteettömyyteen, valaistukseen, ilman laatuun, turvallisuuteen, pedagogiikkaan. Oppimisympäristön viihtyvyyttä voidaan lisätä erilaisin esinein, joka tukee lapsen kehitystä. Oppimisympäristöksi myös luetaan ulkona olevat leikki-alueet ja leikkipuistot. Tänä päivänä ympäristössä pitää myös huomioida sukupuolten tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. (Peda.net. 2017)

Uudessa, elokuussa 2017 voimaan tullessa varhaiskasvatussuunnitelmassa yhtenä oppimisen alueena on "Kasvan, liikun ja kehityn". Kyseinen oppimisen alue sisältää liikuttamisen, ruokakasvatuksen, terveyden ja turvallisuuden sekä niihin liittyviä tavoitteita. Tämä alue tukee laaja-alaista osaamista, mikä liittyy itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin.

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja saada heidät kokemaan liikunnan iloa. Varhaiskasvatuksen velvollisuutena on kannustaa lapsia liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun vuodenajoista ja säistä huolimatta. Varhaiskasvatuksessa järjestetään ohjattua liikuntaa, mutta pyritään myös varmistamaan, että tilat ovat turvalliset ja käytännölliset omaehtoiseenkin liikkumiseen.

Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on kehittää lasten kehonhallintaa ja –tuntemusta sekä motorisia perustaitoja kuten liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja. (Opetushallitus 2017)

4.3 Lastentarhaopettajan vastuu

Lastentarhanopettajista on huutava pula. Asiasta on uutisoitu hyvin paljon mediassa. Lastentarhanopettajien pula näkyy myös haettavissa avoimissa työpaikoissa sekä konkreettisesti työelämässä. Ammatissa toimivia lastentarhanopettajia on noin 10 500, joista noin 9200 työskentelee päiväkodeissa, kuntien sosiaalitoimistoissa noin 400, peruskouluissa noin 300 ja muissa tehtävissä noin 600 (OAJ 2006).

Lastentarhanopettajan tehtävä on tukea ja kannustaa lasta kokeilemaan, harjoittelemaan, epäilemään ja ihmettelemään. Tällä tavalla vahvistetaan lapsen kehittymistä oppimisessa ja kokemisessa. Lastentarhanopettajan koulutuksen kautta hankittu tieto teoreettisesti, että käytännössä perustavat monipuolisen ja laadukkaan varhaiskasvatustoiminnan toteuttamisen. Lastentarhanopettaja on kokoajan läsnä lapsen oppimisprosesseissa, jotta hän kykenee monin tavoin tukemaan lapsen kehitystä. Olemalla läsnä, havainnoiden lasta pystytään puuttua ajoissa mahdollisiin ongelmiin pedagogisesti. (OAJ 2018)

Pienen lapsen kasvattaminen on kokonaisvaltaista. Mitä pienempi lapsi on, sitä laajemmat ovat opettajan tehtävät. Opettajien kuuluu huolehtia lapsen emotionaalisesta hyvinvoinnista, hygieniasta ja turvallisuudesta. Opettamisen lisäksi pedagogiseen pätevyyteen kuuluu lapsen myös kasvuprosessin tukeminen ja konkreettinen auttaminen. Mielestämme Max Van Manen on todennut hyvin, että lapsesta saa tietoa vain huolehtimalla hänestä, mikä merkitsee vuorovaikutusvastuun kantamista lapsen ja aikuisen välillä. Tällä tavoin kasvattaja löytää tien lapsen maailmaan ja täten ymmärtää häntä paremmin. Pienten lasten kasvattajien tulee tunnistaa lasten tunteita ja mahdollisuuksia, joka vaatii erityisherkkyyttä kasvattajalta. (Kalliala 2008, 30.)

Lastentarhaopettajalla on katsottava, että lapset saavat tarpeeksi liikuntaa, leikkiä, oppia sekä terveellisen ja monipuolisen ruuan. Hänen täytyy toimia varhaiskasvatuslain mukaisesti. Lastentarhaopettajan on havainnoitava lasten oppimista ja tehtävä tarvittaessa lapselle hänen kehitystään tukeva suunnitelma. Tätä suunnitelmaa, josta on keskusteltu vanhempien kanssa, tulee jokaisen työntekijän sitoutua noudattamaan. (Koivunen ym. 2015).

Suunnitellessa toimintaa lastentarhanopettajan tulee kiinnittää huomiota monipuolisuuteen. Pienten lasten liikunnan tulee sisältää paljon eri kehonosien, havaintojen, motorikan ja hermo-lihasjärjestelmän yhteistyötä kehittäviä harjoitteita. Monipuolisuutta tuetaan liikunnassa huomioimalla lapsen kaikki persoonallisuuden osa-alueet eli liikkuminen, ajattelu, tunteet ja vuorovaikutus. (Miettinen 1999, 78.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä opinnäytetyössä halusimme tutkia, kuinka paljon lapset liikkuvat päivässä ja miten se vaikuttaa lasten oppimiseen. Toteutimme kvantitatiivisen tutkimuksemme Kalkunvuoren päiväkodissa henkilökunnalle ja alle 3-vuotiaiden lasten huoltajille osoitetun kyselyn avulla. Halusimme tietää, millaista varhaiskasvatuksessa toteutettu liikunta on tänä päivänä ja mitä se merkitsee lapsille sekä heidän vanhemmilleen.

Olimme tutkimuksessamme kiinnostuneita siitä, kuinka paljon lapsi saa liikuntaa päivässä ja millä tavalla liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen. Kiinnitimme erityistä huomiota lapsen motoristen taitojen kehittymiseen. Selvitimme myös sitä, millä tavalla ympäristö voi kannustaa tai motivoida lasta liikkumiseen. Esitimme tutkimuksemme pohjalta muutaman kehitysidean päiväkodille (Taulukko 3) ja huoltajille sellaisen toiminnan tukemiseksi, jolla kyettäisiin varmistamaan, että lapsi saa tarvitsemansa määrän liikuntaa päivittäin.

5.1 Aineiston keruu ja analysoinnin luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli saada mahdollisimman luottamuksellista tietoa, jonka takia halusimme haastateltavien täytettäväksi kyselylomakkeen kotona nimettömästi. Kyselylomakkeessa vastattiin kysymyksiin muun muassa mikä, missä, kuinka usein sekä miten ja millainen. (Liite1.) Tutkimuksemme perustui määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen, mutta osana tutkimusta esiintyy myös laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Tutkimuksessamme molempien tutkimusmenetelmien käyttö on ollut suotuisaa, sillä menetelmät täydentävät toisiaan.

Keräsimme aineiston kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen haittoja voivat olla muun muassa se, ettemme tiedä, kuinka vakavissaan vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseemme sekä miten onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien mielestä (Hirsjärvi ym. 2007, 190). Myös kyselyn laatiminen on mietittävä tarkkaan. Käytimme kyselyssämme avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä, että myös asteikkoihin perustuvaa kysymystyyppiä. Avoimella kysymyksellä tarkoitetaan kysymystä, jolle jätetään tyhjä tila vastausta varten (Hirsjärvi ym. 2007:193).

Monivalintakysymyksellä tarkoitetaan kysymystä, jossa tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja joko rengastaa tai rastittaa itselleen sopivan vaihtoehdon (Hirsjärvi ym. 2007, 194). Asteikkoihin perustuvassa kysymyksessä esitetään väittämiä, joista vastaaja valitsee niistä sen, jonka hän kokee itselleen parhaiten sopivaksi. (Hirsjärvi ym. 2007, 195).

Kyselymme tekemät kysymykset kertovat meille asiakasystävällisesti mahdollisimman tarkan tiedon oman lapsensa liikunnasta sekä tyytyväisyytensä päiväkodin toimintaan kohtaan. Tutkimuksemme pyrki selvittämään harrastaako alle 3- sekä 3 –vuotiaat lapset tarpeeksi liikuntaa liikuntasuosituksemme nähden. Kyselyidemme avulla pyrimme saamaan tietoa siitä, kuinka lapsi liikkuu päiväkodin ulkopuolella sekä tarvitseeko perhe enemmän tietoa liikunnan paikoista tai liikunnan vaikutuksista. Perheiltä saimme kuvan siitä, paljon lapsi harrastaa liikuntaa päiväkodin ulkopuolella, josta syystä meidän täytyy haastatella henkilökuntaa. Henkilökunnan haastattelusta pyrimme saamaan tietoa siitä, että tukeeko päiväkotikiikuntaa ajankohtaisilla välineillä sekä haluamme saada rehellisen kuvan päiväkodin liikunnan tilanteesta.

Analysoidessamme koimme, että molempien tutkimusmenetelmien käyttäminen osana tutkimusta oli työssämme tarvittavaa. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä käytetään lomakkeessa olevia valmiita vastausvaihtoehtoja, joita me käytimme kyselylomakkeen alussa. Asioita kuvattiin numeerisesti, joiden avulla selvitettiin asioiden eroavaisuuksia ja riippuvaisuuksia. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla olemme saaneet kartoitettua tilannetta, mutta jotta saisimme myös syitä vastauksille, niin käytimme myös kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkimuskohdetta laajemmin. (Heikkilä, T. 2014.)

Tutkimuksemme luotettavuutta on edesauttanut selkeästi määritelty perusjoukko, jotka ovat tutkimuksessamme alle 3-vuotiaat lapset sekä heidän huoltajat sekä sopiva tiedonkeruumenetelmä, jonka toteutimme meille selkeällä, mutta kattavalla kyselylomakkeella. Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää mahdollisimman suurta vastaajamäärää, joten pohdimme, että saimmeko tarpeeksi kattavan vastausmäärän, sillä olisimme toivoneet korkeampaa vastausprosenttia lisäämällä tutkimuksen luotettavuutta. Koemme, että alhainen vastausprosentti ei anna tarpeeksi laajaa kuvaa alle 3-vuotiaiden lasten liikkumisen vaikutuksesta motoriseen kehitykseen, vaan vastauksemme perustuu vain Kalkunvuoren päiväkodin osiin lapsista. Pohdimme, että henkilökohtaiset haastattelut olisivat voineet nostaa vastausprosenttia, mutta se olisi myös vaatinut paljon haastateltavia sekä

heidän aikaa. Kyselylomakkeen avulla olemme kuitenkin saaneet käyttöömmme myös arkaluontoisia kysymyksiä, joita ei välttämättä olisi tullut ilmi henkilökohtaisissa haastattelussa. Kyselylomakkeessamme on ollut avointen kysymysten käyttömahdollisuus, joka meillä toimi, sillä myös niihin olimme saaneet vastauksia ja kehittämisideoita. Tutkimusajankohtamme oli alkusyksy. Jälkikäteen pohdimme, että alkusyksystä uusia lapsia aloittelee päiväkotitaivalta sekä muutenkin kesän jälkeen toimintaa aloitellaan, muovataan sekä ryhmissä panostetaan ryhmäytymiseen ja ehkä normaalia enemmän kasvatuskumppanuuteen, joten olisiko meidän kannattanut lykätä tätä tutkimusta hieman myöhemmälle syksyyn?

5.2 Alle 3- vuotiaiden havainnointi päiväkotiympäristössä

Opinnäytetyöhömmme liittyen havainnoimme lapsia keväällä 2017 oppimistehtävämme puitteissa, jotta voimme selvittää lapsen ajatusmaailmaa, tunteita sekä käyttäytymistä. Mielestämme Koivunen kertoo hyvin kirjassaan, kuinka havainnoijan täytyy luoda havaintoja päivittäisessä toiminnassa kuin erilaisissa päiväkodin hetkissä. Hän kirjoittaa, että varhaiskasvattajan täytyy olla ennakkoluuloton, jotteivat itse muodostaneet mielikuvat ohjaa havainnoinnin tekemistä. Koivunen korostaa, että jos varhaiskasvattaja havainnoi ainoastaan ohjaustoiminnassa, voi häneltä jäädä paljonkin merkityksellistä tietoa havainnoimatta. (Koivunen. P-L, 2009. 24.) Vilka kirjoittaa kirjassaan tärkeän huomion, joka jokaisen tutkijan täytyy huomioida tehdessään tutkimusta. Yleensä se hiljainen tieto paljastuu vasta vuorovaikutuksessa jonkun kanssa, siinä tilanteessa sanat saavat merkityksen. (Vilka, H. 2006, 35.)

Havainnoinnissa tutkija seuraa, mitä työympäristössä tapahtuu, mutta ei paljasta vastauksiaan heti. Havainnoinnissa tutkija kiinnittää huomioita muun muassa puheeseen, toimintaan, eleisiin ja asenteisiin. Havainnointi on pitkä ja haastava prosessi, siksi suositetaan enemmän erilaisia kyselyitä ja haastatteluita. Havainnoin etuja ovat muun muassa suora tieto, se, että päästään konkreettiseen työympäristöön sekä se, että ammattilainen kehittyy päivä päivältä paremmaksi havainnoijaksi. Havainnoinnissa on hyviä puolia, mutta myös negatiivisia. Negatiivisia puolia ovat muun muassa tilanteen häiritseminen, ammattilaisen käyttäytymisen muuttuminen sekä havainnoijan tunteet ja asenteet saavat vaikuttaa tuloksiin (Hirsjärvi, S ym. 2013, 212-213.)

Havainnoimme toimintaa samanaikaisesti kuin ohjasimme, mutta meidän toimintaa helpotti se, että meitä oli kaksi tutkijaa. Myös työtämme rikasti se, että saimme jakaa ja analysoida yhteisiä havainnointikohteita. Koska havainnointia voi tehdä monesta eri näkökulmasta, rajasimme havainnointiamme lasten liikuntaan päiväkodissa. Toteutimme liikunnallisen toimintatuokion, joka oli oppimistehtävässämme määritelty videokuvattavaksi. Katsoimme videon yhdessä läpi ja analysoimme sitä. Molemmat kirjoittivat omia havainnointejaan paperille, jonka jälkeen yhdistelimme sekä kiinnitimme huomioita samoihin havainnointikohtiin. Vilkka tuo esille kirjassaan, kuinka laadullisen tutkimuksen tavoitteena on luoda tietyn tyyppinen rakenne, sääntö tai teoria, joka esiintyy koko tutkimuksessa. (Vilkka, H. 2006, 83). Halusimme havainnoinnissa kiinnittää huomiota lasten arkiliikuntaan sekä miten lapset ajattelevat ja innostuvat liikunnasta.

Lähdimme kokoamaan havaintojamme SWOT-analyysin avulla, taulukko 1. Taulukon muodossa haluamme tuoda esille meidän tekemiä havaintoja, jotka ovat merkityksellisiä tai ovat vaikuttaneet meidän ammatillisuuteen. Varhaiskasvattajina meidän on itse kehitettävä itseämme, kukaan muu ei sitä tee puolestamme. Kasvatustavat muuttuvat uusien muutosten myötä, mutta meidän ammattilaisten on havainnoitava lasta niin, että osaamme erotella eri tekijöitä. (Steiner, R. 1996. 17.)

TAULUKKO 1. Swot-analyysi havainnoinnista

VAHVUUDET (strengths)	HEIKKOUEDET (weaknesses)
<ul style="list-style-type: none"> • Luotettava ilmapiiri, tuttu ryhmä • Hyvät ystävät motivoivat ja innostavat • Oma jumppasali käytössä, tuttu ympäristö • Liikunnan huomioiminen arjessa, lapset olivat mukavuusalueellaan • Liikkumiseen motivointi • Lapset olivat rohkeita ottamaan meidät uusina ihmisinä vastaan sekä lähtivät innoissaan mukaan tuokioon • Lasten henkilökohtaisia tavoitteita kohti kulkeminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Välineitä pienimmille • Eri tasoiset lapset • Henkilöstön asenteet ja tottumukset (myös mahdollisuus) • Lapsituntemus
MAHDOLLISUUDET (opportunities)	UHAT (threats)
<ul style="list-style-type: none"> • Laajentaa pihaympäristöä • Lähteä retkelle lähimetsään tai ulkoilemaan läheiselle pururadalle • Keksiä uusia tapoja siirtymätilanteisiin • Liikunnallisen toiminnan laajentaminen • Kannustava ilmapiiri, kokemuksellisuus ja elämyksellisyys • Toiminnan videointi ja täten havainnointi ja toiminnan kehittäminen • Uusi varhaiskasvatussuunnitelma syksy 2017 	<ul style="list-style-type: none"> • Koululaisten häiritseminen (sama rakennus) • Henkilökunnan aika liikuntaan ja käsitys omista liikunta-arvoista • Välineistön riittävyys • Mahdollinen henkilökunnan vaihtuvuus, mm. sijaiset

5.3 Päiväkodin henkilökunnan haastattelu

Päiväkodissa täytyy olla tarpeellinen määrä ammattitaitoista henkilökuntaa, jolloin voidaan saavuttaa erilaiset säädökset ja pakolliset tavoitteet. (Varhaiskasvatuslaki 5§.) Kumminkaan meidän henkilöstön määrä ei vastaa kansainvälisesti asetettuja suosituksia. Näissä suosituksissa kerrotaan, että vähintään puolet varhaiskasvatuksen henkilökunnasta tulisi olla korkeakoulutettuja. (Heinonen ym, 2016. 74.)

Jokaisella päiväkodin henkilökunnasta on vahvuuksia ja heikkouksia. Henkilökuntaan vaikuttaa erilaiset tekijät, kuten esimerkiksi: taustat, temperamentti, työkokemus sekä osata vastata lapsen henkilökohtaisiin tarpeisiin. (Koivunen 2009, 119.) Haastateltavien kyselylomakkeissakin täytyy huomioida mm: haastateltavan ikä, työkokemus ja ammattinimike. Näiden keskeisten huomioiden kanssa voidaan kiinnittää huomiota henkilökunnan omiin taustoihin, sillä jokainen ammattilainen tuo omista kokemuksistaan niitä parhaimpia puolia. Myös voidaan katsoa miten henkilökunnan ikä vaikuttaa lasten liikkumiseen päiväkodissa.

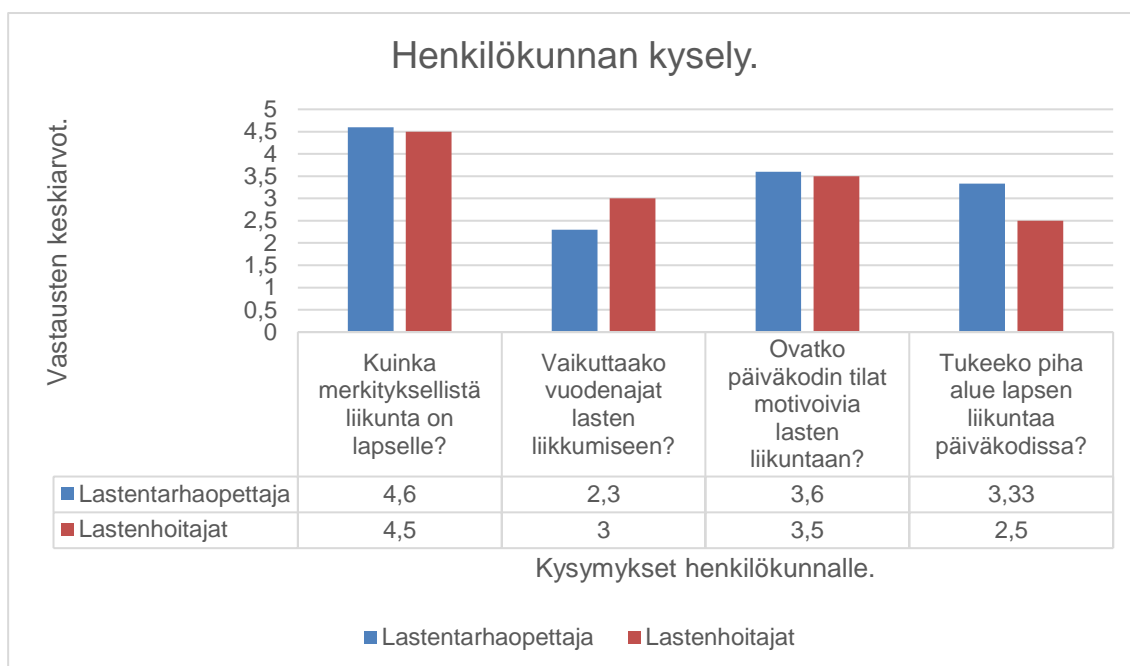
Saimme viisi nimetöntä ja erilaista vastausta päiväkodin henkilökunnalta. Heidän ikä ja-kaumansa on 30-59 vuotta. Kalkunvuoren päiväkodissa henkilökuntaa on yhteensä kaksikymmentä henkilöä.

TAULUKKO 2. Henkilökunnan kyselyjen jakauma esimerkki vastauksia väittämiin, jossa ympyröitiin sopiva vaihtoehto.

1- eri mieltä ja sitä 5 - täysin samaa mieltä.

1 = Eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = Jokseenkin samaa mieltä

4 = Samaa mieltä 5 = Täysin samaa mieltä



Saimme henkilökunnan vastauksista käsitystä siitä, miten he näkevät liikunnan omassa arkityössä. Vastaukset olivat pääosin samanlaisia pieniä kohtia lukuun ottamatta. Vastauksista nousi esiin henkilökunnan motivointi saada lasta liikkumaan eri keinoin sekä huomioida liikuntaa pienissä arjen asioissa, kuten esimerkiksi toiminnallisissa aamupii-reissä. Myös vastauksista nousi esiin pienryhmien muodostaminen, jossa tuetaan, autetaan ja huomioidaan lasta yksilöllisesti. Vastaus toi ilmi myös henkilökunnan välisen kommunikoinnin ja motivoinnin saada lapset liikkumaan mielekkäällä tavalla.

5.4 Päiväkodin lasten huoltajien haastattelu

Varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli perheen arjen sujuvuudessa, silloin kun lapsi mielissään sekä erilaisissa järjestetyissä toiminnassa mukana innoissaan on huoltajien helpompi keskittyä päivittäisten asioiden hoitamiseen. Huoltajien keskuudessa tyytyväisyyttä lisää muun muassa se, että varhaiskasvatuspaikka mahdollistaa turvallisen sekä laadukkaan ympäristön lapselle. Huoltajien löydettyä omien tarpeidensa sekä toimintojensa kannalta hyvä varhaiskasvatuksen palvelujen tarjoaja, halutaan siitä pitäytyä. (Heinonen ym. 2016, 212)

Huoltajat ovat lapsensa asioissa asiantuntijoita, jonka avulla helpotetaan päiväkodin henkilökunnan työtä. Näiden yhteistyö eli kasvatuskumppanuus on tärkeää lapsen tulevaisuuden kannalta. (Koivunen 2009, 156). Saimme opinnäytetyöhömme nimettömänä kuuden eri perheen näkemystä ja ajatuksia.

Vanhemmilta saaduista vastauksista voidaan huomioida pienten lasten kiinnostus erilaisiin pallopeleihin, juoksemiseen, kiipeilyyn ja erilaisiin perheiden keskeisiin retkiin. Saaduistamme vastauksista voimme päätellä lasten aktiivisuutta myös päiväkodin ulkopuolella, sillä moni perhe liikkuu myös yhdessä vapaa-ajalla. Suurimman osan perheiden vastauksista liikunta on yksi tärkeä ja yhdistävä tekijä. Silti jokainen perhe liikkuu itselle mielekkäällä tavalla, sillä toiset käyvät mieluummin erilaisilla retkillä, kun taas toiset arvostavat arkiliikuntaa. Monien perheiden vastauksissa kiinnitetään huomiota lapsen kannustamiseen ja motivointiin liikuntaa kohtaan.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tulokset perustuvat kvantitatiiviseen eli määrälliseen tutkimukseen, mutta tulosten tulkinnassa käytimme myös laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007:132) kirjoittavat, että kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus ovat lähestymistapoja ja niitä on hyvin vaikea erottaa tarkasti toisistaan. Opinnäytetyösämme tutkimustavat täydensivät toisiaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä asioita ovat muun muassa aiemmat teoriat, käsitteiden määrittely, havaintoaineiston soveltuvuus määrälliseen mittaamiseen, tarkasti määritelty perusjoukko ja tilastollinen analysointi (Hirsjärvi ym. 2000:136). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä asioita puolestaan ovat muun muassa tutkimuksen luonteen kokonaisvaltaisuus, suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina eikä esimerkiksi mittausvälineitä tarvita, laadullisten metodien käyttö aineiston hankinnassa ja se, että tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaan (Hirsjärvi ym. 2000,160). Metodeita tutkimukselle on monia, mutta meidän kohdalla valinta kohdistui kyselylomakkeisiin perustuvaan menetelmään. Kyselylomakkeilla saadaan selvitettyä tutkittavien kohteiden yksityiselämää eli tutkimuksessamme alle 3-vuotiaiden lasten liikkuminen ja siinä vanhempien osallisuus sekä saadaan selvitettyä tutkittavien kohteiden ajatuksia, tunteita, kokemuksia ja uskomuksia eli tutkimuksessamme nämä kohdistuivat alle 3-vuotiaiden lasten kasvattajiin. (Hirsjärvi ym. 2000, 180).

Laatiessamme kyselyitä halusimme huomioida sen etuja ja haittoja. Kyselyn tarkoituksena on kerätä kattava joukko vastaajia. Kyselylomakkeen luomisessa tutkijan vaivannäkö helpottuu, esimerkiksi ajan säästämisen kannalta. Kyselyn luomisessa on monenlaisia etuja, massajoukon tavoittaminen, analyysin tekeminen, kustannustehokkuus, aikataulut sekä monipuolisuus. Kyselystä löytyy paljon positiivisia, mutta myös negatiivisia puolia. Negatiiviset vaikuttavat tutkijan työntekoon esimerkiksi niin, että kyselyn tulkitseminen voi olla haasteellista, etenkin jos se on kirjoitettu käsin, vähäpätöinen, vastanneiden luotettavuus, -tietävyys, lomakkeen luomisen ajankäyttö sekä vastanneiden määrällisyys. (Hirsjärvi ym. 2013, 195.)

Saimme tutkimuskysymyksiimme vastauksia. Saimme opinnäytetyöhömme nimettömänä kuuden eri perheen vastauslomakkeet. Perheitä on yhteensä kahdeksantoista. Päiväkodin henkilökunnalta saimme viisi nimetöntä vastauslomaketta. Kalkunvuoren päiväkodissa henkilökuntaa on yhteensä kaksikymmentä

henkilöä. Tutkimuskysymyksiämme olivat, että millaista liikunta on tänä päivänä ja mitä se merkitsee lapsille sekä heidän huoltajilleen, kuinka paljon lapsi saa liikuntaa päivässä, entä millainen ympäristö ja sen vaikuttavuus ovat lapsen kehitykselle.

Miten ja millä tavalla liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen, etenkin millaisia vaikutuksia sillä on koskien lasten motorista kehitystä. Tutkimuksessamme oli monta asiaa, joita meidän piti tutkia kokonaisvaltaisesti, jotta saamme käsityksen lapsen liikkumisesta sekä, asioista jotka siihen vaikuttavat ja miten ne vaikuttavat lapsen kehitykseen.

Selvittäessämme millaista liikunta on tänä päivänä ja millaisessa ympäristössä liikuntaa toteutuu, kysyimme, muun muassa päiväkodin, että perheiden hyödyntämistä liikunta-paikoista sekä liikkumisen mahdollisuuksista muun muassa päiväkodin sisätiloissa sekä liikuntatuokioiden sisällöistä. Kysyimme huoltajilta myös lasten liikuntaharrastuksista, käyttämistä liikuntavälineistä ja perheiden yhteisistä tavoista liikua. Kysyimme myös, että miten lapsen leikeissä näkyy liikkuminen ja kuinka usein perhe liikkuu.

Lapsen motorisia taitoja selvittäessä käytimme kohtaa, jossa oli laajasti erilaisia väitteitä koskien 0-3 - vuotiaan lapsen motorista kehitystä, näistä huoltaja ympyröi niistä lapselleen sopivat vaihtoehdot. Tällä kartoitimme aiemmin mainittujen asioiden vaikutusta lapsen kehitykseen.

Kyselyissä tuli ilmi, että Kalkunvuoren päiväkodissa olevat lapset ovat taidollisesti ikätasoisesti kehittyneitä, joka tuli ilmi kyselymme kohdasta "Alla on sekalaisia väitteitä liittyen lapsen taitoihin, toimintoihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Ympyröi niistä lapselle sopivat vaihtoehdot.". Kalkunvuoren päiväkodissa innostetaan lasta liikkumaan, joten pohdimme, että tällä on positiivisia vaikutuksia lasten kehitykseen. Osa kyselyyn vastanneista huoltajista vastasi, että lapsi oli ollut päiväkodissa vasta 3 kuukautta, joten näissä tilanteissa koemme myös, että päiväkodin ulkopuolella liikkumisella ja aikuisen motivoinnilla on ollut positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen.

Kyselyiden vastauksissa tuli ilmi, että suurin osa huoltajista ovat tyytyväisiä tietoisuuteen liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä siitä, miten ja millaista liikuntaa päiväkodissa toteutetaan. Mielestämme tämä kertoo siitä, että kasvatuskumppanuus toimii kyseisen päiväkodin henkilökunnan ja huoltajien välillä. Kyselyissä oli myös vastaus, jossa huoltaja ei ollut täysin varma, kuinka paljon päiväkodissa liikutaan, joten toivomme, että tällä opinnäytetyöllämme on vaikutuksia myös siihen, miten tällaiset tilanteet huomioidaan. Olimme jättäneet kyselylomakkeeseen vapaan sanan ja siellä tuli ilmi, että

kysymys perheen liikunnan arvoista oli vaikea. Liikunnan arvoja olisi hyvä pohtia perheen kesken, sillä se vaikuttaa siihen, miten perhe asennoituu liikuntaan ja liikkumiseen.

Mielestämme liikunnan arvoja voivat olla hyvinvointi, turvallisuus, jaksaminen, tukeminen, hauskuus ja innostaminen sekä yhdessä vietetty aika, yhdessä toimiminen ja yhteiset kiinnostuksen kohteet. Koemme, että kasvattajien liikunta-arvoja aiempien lisäksi olisi myös huolenpito, tavoitteellisuus ja vastuunkanto.

Kyselyissä tuli ilmi, että päiväkodin ulkopuolella perheet liikkuvat yhdessä muun muassa retkeillen, kävelylenkeillä, palloa potkien, leikkipuistossa leikkien ja hyppien, juosten sekä temppuillen ja tanssien. Olemme positiivisesti yllättyneitä vastauksissa siihen, että liikunnan tärkeys on huomioitu myös arjessa päiväkodin ulkopuolella. Huoltajat toivat myös esille tyytyväisyytensä siihen, kun päiväkodissa on järjestetty luontoretkeä lapsille.

Henkilökunnan kyselyssä tuli esille myös toimintaa ohjaava uusi varhaiskasvatussuunnitelma. Uusi, syksyllä 2017 voimaan tullut varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Uusi varhaiskasvatussuunnitelma ei ole enää suositus, vaan velvoite. Henkilökunta korostaa, että liikuntaa pyritään tuomaan esille myös siirtymätilanteissa, mikä mielestämme on iso osa tämän hetken varhaiskasvatussuunnitelmaa. Pedagogiikkaa pyritään tuomaan päivän monissa eri tilanteissa, eikä ainoastaan suunnitelluilla toimintatuokioilla. Kalkunvuoren päiväkodissa toteutetaan liikkumista siirtymätilanteissa esimerkiksi eri tavoin liikkuen. Siirtymätilanteilla tarkoitetaan lasten siirtymistä eri tiloista eri toimintaan, esimerkiksi vessaan tai pukemaan ulkovaatteita.

Kyselyissä halusimme kartoittaa henkilökunnan tietoisuutta siitä, miten he huomioivat erityistä tukea ja huomiota tarvitsevat lapset liikunnassa. Kartoitimme tätä, koska usein vauhdikkaammat ja äänekkäämmät lapset saavat tiedostamattakin enemmän huomiota, kuin rauhallisemmat ja hiljaisemmat lapset. Tarkoitamme, että vauhdikkaat ja äänekkäämmät lapset voivat saada huomiota enemmän negatiivisesti, että positiivisesti. Valittavan usein kiireen keskellä ne rauhallisemmat ja hiljaisemmat

lapset saattavat jäädä vähemmälle huomiolle, kun resurssit menevät muiden ohjaamiseen. Tämän takia halusimme selvittää, miten erityistä tukea ja huomiota tarvitsevat lapset huomioidaan esimerkiksi liikuntatuokioissa päiväkodissa. Emme rajanneet, että mitä "erityistä tukea tarvitsevat lapset" - tarkoittavat, sillä päiväkodin henkilökunnan tulee olla tietoisia siitä, ketkä ryhmässä tarvitsevat erityistä tukea ja huomiota. Kyselyn vastauksissa tuli ilmi, että heitä huomioidaan yksilöohjauksella, pienryhmätoiminnan avulla,

aikuisten määrä tuokioissa, toistokerrat ja tuokioiden suunnittelu lasten tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

Vastauksissa tuli useaan otteeseen esille pienryhmätoiminta ja pohdimme pienryhmätoiminnan merkitystä oppimisille, jonka myötä kehitykselle. Varhaiskasvatussuunnitelma 2017 painottaa muun muassa kasvattajan roolia, kasvatusyhteisön toimintakulttuuria, arvopohjaa ihmiskäsitystä sekä muuttuvaa maailmaa, oppimaan oppimisen taitoja ja leikin roolia sekä lasten osallisuutta ja lasten olemista keskiössä. Tähän pyritään myös pienryhmätoiminnan avulla, jossa korostuu pedagogisuus, tasa-arvokasvatus ja vuorovaikutus ja lasten yksilöllinen huomioiminen. (Opetushallitus.) Pienryhmätoiminnan avulla lapsen on helpompi tuoda itseään esille ja lapsi tulee enemmän kuulluksi, nähdyksi ja huomioituksi.

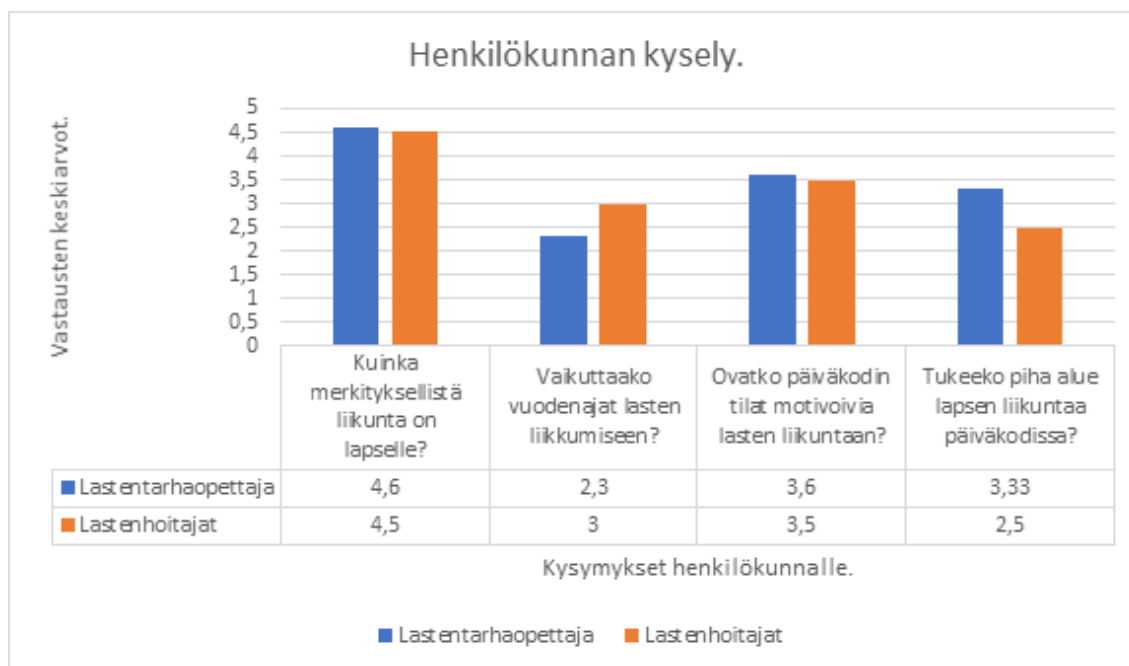
”Aamupiirien/ kokoontumisten toiminnallisuutta tulisi lisätä.” Lastenhoitaja 1.

Opinnäytetyömme tutkimuksessa tuli esille, että liikunnan avulla lapsi oppii jo alle 3-vuotiaana eli varhaisvuosinaan sosiaalisia taitoja, kuten kaverisuhteet, itsesääätelytaidot, ja vuorovaikutustaidot. Liikunnan avulla lapsi oppii luomaan ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä sekä hän oppii huomioimaan muut, kuten odottamaan omaa vuoroaan. Pedagogisesti hyvin ohjatun - sekä aikuisen mallin ja innostamisen avulla lapsi oppii tunnistamaan sekä kokeilemaan omia rajojaan sekä hänen minäkuva ja itseluottamus kehittyvät ja vahvistuvat, jonka myötä lapsi saa rohkeutta kokeilla erilaisia tapoja liikkua. Motorisesti lapsi saa liikunnan avulla paljon taitoja, jotka auttavat häntä selviytymään arkisista tilanteista.

”Pienryhmässä toiminta rakennetaan niin, että ohjausta voidaan antaa tarpeen mukaan jokaiselle, rakennetaan tilanne niin, että toteuttavat jos ohjausta vaativat liikuntamuodot vaihtelevat.” Lastentarhaopettaja 1.

Opinnäytetyön tavoitteenamme oli myös kiinnittää huomiota päiväkodin kehittämis-ideoihin, jotta toimintaa voitaisiin palvella vieläkin tehokkaammin ja auttaa lasta liikkumaan vieläkin enemmän. Päiväkodin henkilökunta osallistuu lasten toimintaan, kumminkaan puuttumatta liikaa. Näin henkilökunta voi ohjata ja auttaa lasta henkilökohtaisesti myös haastaviin tehtäviin sekä toimintaan. (Koivunen. 2009, 123.)

TAULUKKO 3. Kyselyiden vastauksien perusteella suunniteltu kehittämisideataulukko päiväkodille.



Päiväkodin henkilökunnalta saimme hyviä ja rehellisiä huomioita, johon kaivattaisiin muutosta päiväkodilla. Alla muutamia lainattuja kommentteja vastauksista.

"Liikunnan toteutuminen riippuvainen henkilökunnan liikunnallisuudesta erittäin paljon." Lastenhoitaja 2.

"Välineitä tarvittaisiin lisää, pihan välineistö myös alle 3- vuotiaille vastaavaksi: turvallisia sekä kehitykselle merkittäviä välineitä, kuten esimerkiksi: kiipeilytelineet." Lastenhoitaja 3.

Vanhemmilta saaduista vastauksista kehitysideoina arkeen voisi olla muun muassa arkiliikunnan lisääminen, lapselle eri harrastuksien esittäminen, yhteisen retkien- ja tapahtumien osallistuminen sekä yhteisten leikkien ja pelien lisääminen. Olisi hyvä, jos pienestä asti lasta opetetaan muun muassa erilaisilla retkillä kiinnittämään huomiota ympäristöön, sen antimiin sekä saasteiden ehkäisemiseen. (Richardson & Mitchell 2010, 570.)

"Kesällä uidaan paljon, ulkoillaan ja tehdään metsäretkiä, fiiliksen mukaan. Liikunnasta ei tehdä numeroa, liikutaan mitä liikutaan." Vanhempi 1.

Kyselyiden vastauksista päätellen jokaisen perheen lapsi liikkuu riittävästi liikuntasuosi-
tuksiin nähden. Muutamasta vastauksesta saatiin ilmi, että kaivattaisiin

hyödyllistä tietoa vielä liikunnasta. Siksi olisi hyvä, että päiväkotit tarjoaa esimerkiksi
pientä infolehtistä vanhemmille, jotka haluavat lisää tietoa liikunnasta sekä harrastus
mahdollisuuksista. Vanhemmat ovat kirjoittaneet kyselyyn muun muassa näin:

" Liikunta on tärkeää jaksamisen ja terveyden takia + siitä tulee hyvä mieli."

Vanhempi 2.

"Pihalla touhutaan. Liikunta on meille todella tärkeää." Vanhempi 3.

"Juoksemme kotona tai puolapuut, pallopelit. Joka päivä liikumme." Vanhempi 4.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Työmme tavoitteena oli selvittää liikunnan vaikutuksia alle 3-vuotiaiden lasten kehitykseen, etenkin motoriseen kehitykseen. Pyrimme saamaan tuloksia, miten liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja täten myös oppimiseen. Tarkastelimme saamiamme tuloksia muun muassa kirjallisuuteen sekä alan teoriaan pohjautuen. Pohdimme tuloksiamme kriittisessä valossa myös verraten muun muassa vastaajien määrään, tutkimusaikaan, aiempiin tutkimuksiin sekä tämän hetken liikuntasuosituksiin.

Tutkimuksemme luotettavuutta arvioimme reliaabeliuksen ja validiuksen avulla. Reliaabelius todetaan työssämme siten, että kaksi arvioijaa ovat päätyneet tutkimuksessa samaan tulokseen. Reliaabelius voidaan todeta myös niin, että tutkimus toistettaisiin useita kertoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Teetimme tutkimuksen kyselylomakkeilla, joita analysoimme, mutta osana tutkimusta olemme toteuttaneet havainnointia, jonka vuoksi tutkimuksemme luotettavuutta voi osittain todeta reliaabelisti.

Tutkimuksen arvioinnin luotettavuutta lisäämme myös validius menetelmän avulla. Validius tarkoittaa menetelmää tai mittaria, jota pyritään tutkimuksessa mittaamaan. Validiutta voidaan arvioida esimerkiksi ennuste-, tutkimusasetelma- ja rakennevalidiuden näkökulmista. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Pohdimme tutkimuksemme validiteettia ennustevaliditeetin valossa. Tällä tarkoitetaan sitä, että pystytäänkö menetelmien ja mittareiden avulla saamaan aikaan tuloksia, joilla on jo ennustearvoa. Tuloksia voitaisiin verrata jo käytännössä havaittuihin tosiasioihin ja täten pohtia kriittisesti tutkimusmittarin-, ajoituksen-, tilanteen- ja menetelmän oikeellisuutta tutkimuksessa. (Jyväskylän yliopisto 2009). Lasten liikuntasuositus on tällä hetkellä kolme tuntia liikuntaa päivässä. Halusimme tutkimuksellamme saada vertaiskuvaa suositusten ja toden välillä. Liikunnan tutkitut hyödyt esimerkiksi koskien lasten kasvua ja kehitystä on ollut jo pitkään tiedossa, mutta halusimme myös osaltamme tutkia, että millä tavoin liikunta vaikuttaa lapsen motoriseen kehitykseen ja täten hänen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen.

Kun tutkimuksen kysymykset sekä kohderyhmä ovat oikein, on tällöin myös validiteetti hyvä (Jyväskylän yliopisto 2009). Tutkimukssammme kohderyhmä olivat alle 3-vuotiaat lapset sekä heidän huoltajat, että varhaiskasvattajat. Kyselylomakkeemme kysymykset kysyivät sitä, mitä selvitimme. Validiteettia voidaan tutkia monelta eri kantilta ja näitä ovat esimerkiksi looginen-, sisäinen-, ulkoinen ja aineisto- eli sisältövaliditeetti

(Jyväskylän yliopisto 2009). Tarkastelimme tutkimuksemme luotettavuutta sisäisen validiteetin mukaan. Tutkimuksemme ollessamme kvantitatiivinen eli laadullinen, tarkastellaan sisäisen validiteetin kysymystä siitä, että onko tutkimusstrategia valittua tutkittavan kohteen olemuksen mukaisesti eli vaikuttaako tutkimukseen eri tekijöitä, joihin olisi hyvä kiinnittää huomiota (Jyväskylän yliopisto 2009). Näitä tekijöitä voivat olla aika, mittaustapahtuma, vinoutumat sekä kato (Jyväskylän yliopisto 2009).

Toteutimme Kalkunvuoren päiväkodissa oppimistehtävämme, jossa toteutimme havainnointia, toukokuussa 2017 ja kyseessä oli alle 3-vuotiaiden ryhmistä yhteensä kuusi lasta. Toteutimme alle 3-vuotiaiden lasten huoltajille kyselyn lokakuussa 2017 ja täytettyjä kyselylomakkeita huoltajilta saimme takaisin kuusi kappaletta. Kyselylomakkeiden vastaukset tukevat omia havainnointejamme koskien alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaa Kalkunvuoren päiväkodissa. Kyselylomakkeet kuitenkin jaettiin kahdeksaentoista talouteen, joten tulos kattaa vain pienen osan alle 3-vuotiaista lapsista. Vajaassa puolessa vuodessa lapsi kuitenkin kehittyy ja oppii lisää niin fyysisesti, kuin psyykkisesti, joten olisimme voineet toteuttaa myös uuden havainnointitoimintatuokion samoille lapsille, jotta tutkimuksen validiteetti olisi ollut vielä luotettavampi. Pohdimme myös, että elokuussa 2017 voimaan tullut uusi varhaiskasvatussuunnitelma on voinut muuttaa henkilökunnan asenteita koskien lasten liikuntaa, joten jos olisimme kiinnittäneet kyselylomakkeissa huomiota myös tähän, niin olisimme saaneet validiteettia vieläkin vahvemaksi.

Tutkimuksen mittaustapahtumaa on hyvä pohtia kriittisesti, että miten testaus on mahdollisesti vaikuttanut kohteeseen eli tutkimuksemme alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaa. Mahdollisesti mittareissa, havaintojen tekijöissä tai arvioitsijoissa on voinut tapahtua muutosta (Jyväskylän yliopisto 2009). Pohdimme, että puolessa vuodessa myös tutkijoiden ammatillinen kasvu ja erilaiset näkökulmat ovat vahvistuneet niin töiden, kuin opintojen avulla, joten kyselylomakkeiden analysointi on ollut varmasti kriittisempää ja vahvempaa, kuin havainnointi keväällä 2017. Tutkimuksemme mittari, kyselylomake on validi. Alle 3-vuotiaiden lasten huoltajien kyselylomakkeessa kysymykset on keskitetty huoltajien näkemykseen lapsen liikunnasta vapaa-ajalla sekä päiväkodissa, lapsen kiinnostuksen kohteisiin sekä lapsen taitoihin. Varhaiskasvattajien kyselylomakkeissa kysymykset ovat kohdistettu monipuolisesti liikuntaan päiväkodissa, sisältäen muun muassa fyysiset tilat, kasvattajan liikunta-arvot ja näkemykset, toimintatuokiot sekä tavat kannustaa ja tukea lasta liikkumaan.

Validiteettia tutkiessa on hyvä pohtia myös sitä, että tapahtuuko kohteiden häviämistä aineistosta eli esimerkiksi kyselylomakkeita ei ole saatu vastauksia kaikilta tarpeeksi (Jyväskylän yliopisto 2009). Aiemmin mainitsimmekin, että kyselylomakkeita palautettiin oletettua vähemmän. Pohdimme, että mistä tämä johtui. Oliko kysely liian pitkä tai aikaa vievä? Oliko aihe mielenkiintoinen, entäpä vieras? Oliko vastausaikaa liian vähän? Vai miten sitä oltiin tuotu vanhempien tietoon? Täten tutkimuksemme tulos pohjautuukin vain tähän pieneen määrään Kalkunvuoren päiväkodissa, emmekä voi yleistää tulostamme laajalti.

Opinnäytetyön prosessiin kuuluu toimeksiantajan lausunto opinnäytetyöstä. Yksi toiveistamme sekä tavoitteistamme oli, että opinnäytetyömme palvelisi edes jollain tapaa toimeksiantajaamme eli Kalkunvuoren päiväkotia. Lausunnon on täyttänyt toimeksiantajan edustaja, joka arvioinnissa toteaa, että tutkimuksen tavoitteen saavuttaminen on kiitettävä, tutkimuksen hyödynnettävyys toimeksiantajalle on hyvä sekä osaaminen ja johtopäätökset sekä tekijän aktiivisuus ovat olleet kiitettävää. Olemme tyytyväisiä toimeksiantajan arviointiin. Opinnäytetyön työstäminen on ollut pitkä prosessi, jossa myös oma ammatillinen kasvumme on kehittynyt valtavasti.

Opinnäytetyössämme tuli useaan otteeseen esille, että ilman psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä ei ole myöskään motorista kehitystä, joka on ollut hieno oivallus oppimisen kannalta.

7.1 Eettinen pohdinta ja ammatillinen kasvu

Tutkimuksen aiheen valinta on jo itsessään eettinen valinta ja kysymys. Opinnäytetyön aloitusvaiheessa on pohdittava, että kenen tarpeesta ja ehdoilla aihe valitaan sekä mitä eettisiä kysymyksiä aiheen valinta sekä toteuttaminen voivat tuoda. Me olemme aihettamme valitessa keskustelleet toimeksiantajamme sekä opinnäytetyöseminaareissa ohjaavan opettajan sekä opiskelijakollegoiden kanssa. Yleensä opinnäytetöiden aiheet ovat työelämän tarpeista lähteviä. Myös opinnäytetyösuunnitelmassa on tullut esille, että miksi kyseinen aihe on valittu ja kun siihen saimme hyväksynnän ohjaavalta opettajalta, että toimeksiantajalta, niin pääsimme työstämään prosessia eteenpäin. Me valitsimme aiheemme itse omien kiinnostuksen kohteiden mukaan, mutta aiheemme on myös ajan-kohtainen ja hyvin merkityksellinen, joka on noussut yhteiskunnan puheenaiheeksi vielä

enemmän viime aikoina, joten aiheemme oli myös hyväksyttävä muiden osapuolten kannalta. Käsittelimme aiheitamme tunnollisesti ja rehellisesti. Opinnäytetyösuunnitelmassa on ollut mukana lupahakemus, joka on allekirjoitettu kaikkien osapuolten kanssa. Luvat ja sopimus ovat tärkein sitoumus, jossa eettistä vastuuta tulee toteuttaa. Tämä sisältää esimerkiksi yksityisyydensuojan. Esimerkkinä toteutimme tutkimuksemme nimettömänä.

Eettisyyden perustamme perustuu myös tutkimusmenetelmiin, joita käytimme. Pohdimme, että saimmeko tavoitellun tuloksen käytetyillä menetelmillä. Uskomme, että olisimme saaneet luotettavamman tuloksen käyttämällä enemmän aikaa monipuolisempien tutkimusmenetelmien käyttöön. Myös raportointi on osa eettisyyttä. Raportoinnissa kunnioitamme tutkittavien henkilöiden yksityisyyttä. Eettinen velvollisuutemme on myös raportoida tutkimus rehellisesti ja avoimesti.

Jo opinnäytetyötä tehdessä opiskelija sitoutuu eettisiin periaatteisiin, joita ovat muun muassa keskinäinen kunnioitus, tasa-arvo ja inklusio, aktiivinen oppiminen, demokraattinen osallistuminen ja vastavuoroisuus, muutoksen tavoittelu ja yhteistoiminta. Nämä on peruseriaatteita, jotka vastaavat siihen, että jokaisen näkökulma otetaan huomioon, tasapuolisuus näkyy muun muassa osallisuudessa ja vuorovaikutuksessa käytetyssä kielessä, tavoitteet saadaan täytettyä ja siihen, että toiminta on luotettavaa ja rehellistä. (LibGuides 2018.) Opinnäytetyömme prosessi meidän kahden tutkijan välillä on ollut avointa, luontevaa ja vastavuoroista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa sekä kehittää valmiuksia soveltaa omia tietoja ja taitoja ammattiopintoihin liittyvissä käytännön tehtävissä. Meidän ammatillinen kasvu on kokenut hurjan kehittymisen opinnäytetyömme prosessin aikana. Koemme, että ammatillisen kasvumme kehittyminen näkyy kuitenkin kentällä käytännön työssä. Opinnäytetyömme myötä olemme osallistuneet panoksellamme alan osa-alueen kehittämiseen. Oppiminen liikuntakasvatuksesta on vahvistanut ajatustamme siitä, kuinka merkityksellistä liikunta ja liikkuminen ovat lapselle jo varhaisvuosina. Työelämässä tulemme kehittämään liikuntakasvatusta omalla panoksellamme ja täten innostamme myös muita kasvattajia motivoitumaan lisää lasten liikuntakasvatuksesta.

Kaikki ammattikunnat ovat sitoutuneet erilaisiin eettisiin periaatteisiin, toimintakäytänteisiin ja arvoihin, jotka tuovat esille ammatin edellyttämää vastuuta, suhtautumistapaa ja

asennetta työhön. Lastentarhanopettajan ammattietiikka (2005) ohjaa alan työtehtävissä vastuullisesti perustuen alan ammattitaitoon sekä erityistietoon ja myös työn arvopohjaan. Lastentarhanopettajan eettisyyteen kuuluu, että työn tulokset näkyvät tulevaisuudessa, mutta myös välittömästi. Tällä tarkoitetaan sitä, että vuorovaikutus lapsen kanssa on työn keskeisin alue.

Lastentarhanopettajan eettisten perusarvojen lisäksi meillä jokaisella kasvattajalla on omat ohjaavat arvot, jotka tulevat jollakin tapaa esille työskennellessämme lastentarhanopettajina. Eettisten periaatteiden taustalla olevat arvot ovat ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, totuudellisuus ja vapaus. Nämä kaikki ohjaavat lastentarhanopettajan työtä tavoitteellisesti tukien lapsen kasvua ja kehitystä. Muiden kunnioittaminen, oikeudenmukaisuuden toteutuminen tasa-arvoisessa kohtaamisessa, syrjinnän ja suosimisen estäminen, kuulluksi tuleminen, ristiriitojen selvittely ja avoin vuorovaikutus. Rehellisyys on lastentarhanopettajan työn tärkeimpiä perustoja, jolle työ pohjautuu. Myös turvallisuus, vastuullisuus, tavoitteellisuus ja luotettavuus ovat ammattilaisen eettisiä periaatteita. Arvoista vapaus antaa oikeuden lastentarhanopettajan omaan arvomaailmaansa. Ammattilaisen tulee osata asettaa rajoja ja olla sidoksissa perustehtävään, mutta hänellä on oikeus omiin arvoihinsa. Mielestämme omien arvojen esille tuominen varsinkin työyhteisössä ja tarkemmin tällä alalla kasvatusyhteisössä rikastuttaa moniammatillista työyhteisöä. Erilaiset tavat kasvattaa ja opettaa ovat vahvuuksia. Meidän arvoihin aiempien lisäksi kuuluvat muun muassa itsestä huolehtiminen, oman ammatillisen kasvun kehittäminen, liikunta, luonto, lapsilähtöisyys ja perhe.

8 OPINNÄYTETYÖN TULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN SEKÄ JATKOTUTKIMUKSEN MAHDOLLISUUS

Toivomme opinnäytetyön palvelevan Kalkunvuoren päiväkotia, mutta uskomme myös opinnäytetyömme palvelevan meitä tulevaisuudessa lastentarhanopettajina. Opinnäytetyön työstäminen on ollut meille syventävä oppimisprosessi. Tässä luvussa pohdimme, miten opinnäytetyömme tuloksia voisi hyödyntää jatkossa sekä millaisia suosituksia antaisimme erillisille jatkotutkimuksille.

Uskomme, että opinnäytetyö aiheena on oiva työkalu jokaiselle varhaiskasvattajalle, mutta myös muille henkilöille, jotka haluavat lisätietoa lasten motorisesta kehityksestä sekä liikunnan monipuolisista vaikutuksista siihen. Toivoisimme, että tuloksia voitaisiin hyödyntää eri varhaiskasvatusyksiköissä esimerkiksi tuomalla teoriaa vielä enemmän käytäntöön.

Pohdimme myös, että esimerkiksi liikuntateemaisissa päiväkodeissa opinnäytetyömme voisi olla asiallinen osa opiskelijan tai jopa uuden työntekijän perehdytystä. Jokaisella työntekijällä tai opiskelijalla on varmasta tulevasta työstään jo taustatietoa, mutta perehdytyksessä tulisi vielä lisäksi kattava kuvaus siitä, mitä on lapsen motorinen kehitys ja miten liikunta siihen vaikuttaa. Liikunnan monipuolisia vaikutuksia ja sen merkitystä laaja-alaiselle kehitykselle ei voi korostaa liikaa.

Pohdimme myös, että opinnäytetyömme myötä työpaikoilla voitaisiin ottaa haaste vastaan ja pohtia, että miten siellä omassa varhaiskasvatusyksikössä lapsen liikkuminen toteutuu? Oiva aihe esimerkiksi työntekijöiden iltapalavereihin pohtia pienryhmissä liikunnan toteutumista työssään sekä varsinkin sitä, että miten itse voisi vielä enemmän vaikuttaa lasten liikkumiseen. Mitkä olisivat juuri minun vahvuuksiani saada lapsi innostumaan vielä enemmän liikunnasta? Onko se musikaalisuus vai luovuus? Entäpä vaikka hassuttelu? Millaisilla leikki-ideoilla lisäisimme lasten liikuntaa toiminnassamme?

Opinnäytetyömme on hyvin teoreettinen toteutus. Pohdimme suosituksiamme erilliselle jatkotutkimukselle työstämme. Tutkimuksellinen opinnäytetyömme tulokset perustuvat kyselylomakkeen vastauksiin, mutta saimme niitä odotettua vähemmän. Mielestämme tutkimusaihetta voisi laajentaa samalla idealla, mutta siten, että vastaajajoukko olisi ainakin kolminkertaisesti suurempi, jollei enemmänkin, joten tuloksia voisi tutkia

suuremman vastaajajoukon valossa. Aihe kuitenkin pysyy ajankohtaisena jatkuvasti, joten toteutuksen aihe pysyisi merkityksellisenä. Aihe on tärkeä myös siksi, että se iso osa kaikkien kasvattajien jatkuvaa kehittymistä ja oppimista.

Työmme on tutkimuksellinen tietopaketti alle 3-vuotiaan lapsen kehityksestä sekä liikunnasta ja sen vaikutuksista motoriseen kehitykseen mutta mielestämme työtämme voisi syventää myös käytännönläheisemmäksi. Tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi lapsiryhmän kanssa niin, että lapsiryhmän lapsien kehittymistä ja oppimista tarkastellaan jatkuvasti koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyö voi kuitenkin olla vuodenkin mittainen prosessi, joten aikaa tällaiselle vertailu-tutkimukselle olisi varmasti. Opinnäytetyön tekijät järjestäisivät liikunnallisia toimintatuokioita säännöllisesti sekä voisivat opastaa työntekijöitä enemmän arjen liikkumisessa lasten kanssa. Ideoita löytyisi varmasti monia. Mielestämme olisi hienoa, että motorista kehitystä liikunnan avulla tutkittaisiin käytännön kautta tulevissa opinnäytetyöprosesseissa.

Liikkumisesta tulisi tulla tapa arjessa. Liikunta on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin, kehittymiseen, oppimiseen ja erilaisten sairauksien ehkäisemiseen. Tulemme tulevaisuudessa käyttämään näitä taitoja ja tietoja tulevassa ammatissamme sekä kehittämään ja kiinnittämään huomiota oman tulevan työpaikan liikuntaan ja sen mahdollisuuksiin.

9 LÄHTEET

Arjoranta, J. 2015. Leikistä pelissä – pohdintaa lasten digitaalisesta leikistä. Pelitutkimuksen vuosikirja. <http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2015/artikkeli-leikistipelissa-pohdintaa-lasten-digitaalisesta-leikista> Viitattu 10.4.2017.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski. VK- Kustannus Oy. Viitattu 11.1.2018.

Finlex. Yleissopimus lasten oikeuksista. Finlex > sopimukset <http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060> Viitattu 10.4.2017.

Gadd, J. 2017. Varhaiskasvatuksen lähtökohdat. Lapset kehitys. Luento diat. Viitattu 30.3.2017.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 6.12.2017. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Heinonen, H.; Iivonen, E.; Korhonen, M.; Lahtinen, N.; Muuronen, K.; Semi, R. & Siimes, U. 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helenius, A.; Karila, K.; Munter H.; Mäntynen P. & Siren-Tiusanen, H. 2001. Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatus perusteita. Helsinki: WSOY.

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.

Innostun liikkumaan. Motoriset perustaidot kuntoon. Viitattu 22.5.2017. <http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motoriset-perustaidot-kuntoon>

Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2000. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus.

Jyväskylän yliopisto. 2009. Diaesitys Jyväskylän yliopistossa. Hiltunen, L. Viitattu 15.1.2017. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

Kalliala, Marjatta. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki. Guideamus. Viitattu 13.1.2018.

Kalliala, Marjatta. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Helsinki. Guideamus. Viitattu 13.1.2018.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kehityopsykologia. Lapsen fyysinen kehitys. <https://kehityopsykologia.wikispaces.com/Fyysinen+kehitys> Viitattu 11.4.2017.

Kirppanat – Liikuntaa pienestä pitäen. <http://www.kirppanat.fi/tietoa/pienetlapset/liikunnan-merkitys-kasvavalle-lapselle/> Viitattu 10.4.2017.

Kjällander, S. 2016. Tabletit ovat tärkeä osa päiväkotipäivää. <https://moominls.com/arkistot/3696> Viitattu 10.4.2017.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito – Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS kustannus.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa - Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kylmänen, E. 2016. Lasten liikuntasuosituksat. Helsingin Sanomat. <http://www.hs.fi/urheilu/art-2000002919722.html> Viitattu 11.4.2017. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Lapsen liikunta. Viitattu 7.4.2017 <http://www.mll.fi/> > vanhempainnetti

Lastentarhanopettajanliitto LTOL. 2017. Ammatilliset asiat. Akavan työmarkkinatutkimus 2006. Viitattu 2.2.2018. <http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Ammattilliset%20asiat> Lastentarhanopettajanliitto > etusivu > ammatilliset asiat

Lastentarhanopettajaliitto LTOL. 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 2.2.2018. <http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Esitteet> Lastentarhanopettajaliitto > julkaisut > esitteet > lastentarhanopettajan ammattietiikka

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen liikunta. Perhe liikkuu yhdessä. Viitattu 21.5.2017. <http://www.mll.fi/> > vanhempainnetti

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Varhaisen kokemusten vaikutus aivojen kehitykseen. 2017. Viitattu 1.2.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/varhaisen-kokemusten-vaikutus-aivojen-kehitykseen/>

Marjanen, P.; Marttila, M. & Varsa, M. 2013. Pienten piirissä – Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä. PS-kustannus

Mattus, M. 1994. Haastatteluopas perhekeskeiseen työhön. Helsinki: Sairaanhoidtajien Koulutussäätiö.

Mncnc 2013. Children and Nature Nature research Brief. Viitattu 9.11.2017

<http://www.extension.umn.edu/family/cyfc/our-programs/docs/cnc-brief.pdf> Miettinen, P. 1991. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Montessori, M. 1936. Lapsen salaisuus. WSOY. Juva.

Murphy, A. & Suom. Ilvas, M. 2010. Lastenleikkiä. Kuinka kasvatat fiksuja, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä 12-vuotiaaksi. Helsinki. Kustannus Oy.

Neuvokas perhe. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Viitattu 21.5.2017. <http://www.neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan.

Gummerus Kirjapaino Oy.

Nyt on pedagogiikan aika! Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu. LTOL. Pdf – tiedosto. Viitattu 21.5.2017

Opetusalan ammattijärjestö. 2018. Varhaiskasvatus ja esiopetus. Viitattu 2.2.2018. <http://www.oaj.fi/cs/oaj/Varhaiskasvatus%20ja%20esiopetus1> Etusivu > opetusalan ammatteja > opettajan ammatti > varhaiskasvatus ja esiopetus

Opetushallitus. Liikunta ja oppiminen. Lokakuu 2012. Viitattu 19.5.2017
http://www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 22.5.2017.
<http://80.248.162.139/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016. Viitattu 9.4.2017. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.
<http://80.248.162.139/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 25.3.2017. http://80.248.162.139/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuositukset.html?print=true

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lasten liikuntasuositukset 3 tuntia päivässä. Viitattu 19.5.2017 http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolmetuntia-liikuntaa-paivassa

Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. Eettisen periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä. Diak. LibGuides. 2018. <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>

Peda.net. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt Viitattu 25.3.2017 www.peda.net

Pulli, E. 2013. Lasten Keskus. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen.

Richarson, E & Mitchell, R. 2010. Gender difference in relationships between urban green space and health in the United Kingdom. Elsevier.

Rotkirch, A. 2014. Yhdessä. Lapsen kasvatus ei ole yksilölaji. Helsinki: WSOY

Räsänen, H. Kvalitatiiviset menetelmät. Viitattu 23.5.2017. http://www.hamk.fi/verkotot/kudos/menetelmat/Documents/4_Kvalitatiiviset_tutkimusmenetelmaet.pdf

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäisen ikävuosi. Helsinki: Tammi.

Sanasto. Suunnittelen liikuntaa. Viitattu 22.5.2017. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evainta_ohjaamiseen/nuorisuomi/Sanasto

Steiner, R. 1996. Opettamisen taito. Steinerkoulun opetusmenetelmiä. Helsinki: Haka-paino Oy. Viitattu 13.1.2018

Varhaiskasvatus. Opetushallitus. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Viitattu 4.1.2018. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuslaki. Finlex. Viitattu 21.5.2017. [www.finlex.fi > laki](http://www.finlex.fi/laki) <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet. Opetushallitus.

Uudistuvat varhaiskasvatussuunnitelmat. Opetushallitus. Diat. Viitattu 9.11.2017 http://www.oph.fi/download/176017_uudistuvat_varhaiskasvatussuunnitelmat1.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppimisympäristöt. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/varhaiskasvatus/1266381/tekstikappale/1291824> Viitattu 9.11.2017

Vasu 2017. Opetushallituksen ajatuksia varhaiskasvatussuunnitelman perustetyöstä. Diat. http://www.oph.fi/download/171438_vasu_2017.pdf Viitattu 9.11.2017 Verne Liikenteen tutkimuskeskus. Viitattu 23.5.2017 www.tut.fi/verne > tutkimukset ja haastattelut

Viinikka, A. 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Yliluoma, P. 2001. Ohjeita opinnäytetyön tekemiseen. Sipoo: IMDL Oy.

LIITTEET

Liite 1. Havainnointirunko

Lapsen arkiliikunta päiväkodissa

+ -

Lapsen toimiminen ohjaustuokiossa.

+ -

Lasten ilmeitä, eleitä, asenteita, ajatuksia.

Henkilökunnan motivointi liikuntaan. Kirjoita 1-10 asteikko ja lisää kellonaika.

+ -

Henkilökunnan puhetapa, asenne

+ -

Liikunnan merkitys päiväkodin arjessa + miten se näkyy.

+ -

Erilaisten liikuntavälineiden käyttö.

+ -

Lisäotsikko. (Tarvittaessa, jos tulee jotakin mieleen, mitä haluaa erikseen seurata.)

Vapaita huomioita:

Liite 2. Kyselylomake Kalkunvuoren päiväkodin henkilökunnalle

Olemme sosionomiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa alle 3-vuotiaiden lasten liikunnasta ja sen vaikutavuudesta lapsen motoriseen kehitykseen sekä oppimiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin liikunnan merkityksen tärkeys jo lapsen varhaisvuosina. Mikäli haluat lisätietoa opinnäytetyöstämme, voit ottaa yhteyttä meihin.

Palauta kyselylomake Kalkunvuoren päiväkotiin sitä varten tehtyyn postilaatikkoon

2.11.2017 mennessä.

Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Iso kiitos jo etukäteen vastauksista!

Moona Suutari

moona.suutari@edu.turkuamk.fi

Jasmiina Lindroth

jasmiina.lindroth@edu.turkuamk.fi

Kyselylomake alle 3-vuotiaiden lasten liikunnasta päiväkodissa päiväkodin henkilökunnalle

Taustatiedot

1. Ikäni on

a. alle 20 vuotta b. 20 – 29 vuotta c. 30 – 39 vuotta

d. 40- 49 vuotta e. 50 – 59 vuotta f. 60 vuotta tai

enemmän

2. Ammattinimikkeenä on

a. Lastenhoitaja b. Lastentarhanopettaja

c. Joku muu, mikä? _____

3. Olen työskennellyt päivähoitoalalla

a. alle 1 vuotta b. 1 – 5 vuotta c. 6 – 10 vuotta

d. 11 – 15 vuotta

e. yli 15 vuotta

4. Työkokemus (vuosina) alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä: _____

5. Kuinka monta tuntia alle 3-vuotias lapsi ulkoilee päiväkodissa päivässä: _____

Vastaa seuraa seuraaviin kysymyksiin ja väittämiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto 1-5:

6. Kuinka tärkeänä ammattilaisena näet liikunnan merkityksen alle 3-vuotiaalle lapselle?

(1= sillä ei ole merkitystä 2= ei niin tärkeä 3= melko tärkeä 4= tärkeä 5 = hyvin tärkeä)

1 2 3 4 5

7. Päiväkodin ulko- ja sisätiloissa on otettu huomioon, niin ryömivät, konttaavat, kuin kävelyäkin harjoittelevat lapset (1= ei ole otettu huomioon 2= huonosti 3= melko hyvin

4= hyvin 5= todella hyvin)

1 2 3 4 5

8. Vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa ryhmän alle 3-vuotiaiden lasten ulkona liikkumisen määrään. (1 =ei vaikuta 2 = vaikuttaa hieman 3 = vaikuttaa jonkin verran 4= vaikuttaa melko paljon 5= vaikuttaa todella paljon)

1 2 3 4 5

9. Vastaa seuraaviin väittämiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto (1 = täysin eri mieltä 2 = jokseenkin eri mieltä 3 = jokseenkin samaa mieltä 4= samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä)

a.)"Päiväkodin sisä- ja ulkotilat ovat liikkumiseen innostavia ja leikkimiseen motivoivia."

1 2 3 4 5

b.)" Päiväkodin piha-alue tukee alle 3-vuotiaiden lasten liikkumista ja motorista kehitystä."

1 2 3 4 5

c.) " Alle 3-vuotiailla lapsilla liikkuminen ja leikkiminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa."

1 2 3 4 5

d.) "Aikuisen rooli alle 3-vuotiaiden lasten liikunnassa on kannustaa lasta liikkumaan ja luoda erilaisia liikkumismahdollisuuksia."

1 2 3 4 5

Vastaa seuraaviin kysymyksiin vapaasti omin sanoin

10. Millaisia liikuntapaikkoja hyödynnätte alle 3- vuotiaiden lasten kanssa? Esimerkiksi puistot, metsä, liikuntasali tms.

11. Kuinka usein alle 3-vuotiaiden ryhmässä liikutaan viikossa? Onko se mielestäsi riittävästi?

12. Millaisia mahdollisuuksia lapsella on omaehtoiseen liikuntaan päiväkodin sisätiloissa? Onko sisätiloissa mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkeihin?

13. Minkälaisia liikuntatuokioita ryhmässä järjestetään? Esimerkiksi mitä liikuntatuokiot pitävät sisällään? Kuka vastaa liikuntatuokioiden suunnittelemisesta ja toteuttamisesta?

14. Miten huomioitte erityistä tukea tarvitsevat lapset liikunnassa? Esimerkiksi pienryhmätoiminta tai yksilöohjaus?

15. Vapaa sana esimerkiksi liittyen lasten liikuntaan, kyselylomakkeen kysymyksiin tms.

Liite 3. Kyselylomake Kalkunvuoren päiväkodin lasten huoltajille

Olemme sosionomiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa alle 3-vuotiaiden lasten liikunnasta ja sen vaikuttavuudesta lapsen motoriseen kehitykseen sekä oppimiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin liikunnan merkityksen tärkeys jo lapsen varhaisvuosina. Mikäli haluat lisätietoa opinnäytetyöstämme, voit ottaa yhteyttä meihin.

Palauta kyselylomake Kalkunvuoren päiväkotiin sitä varten tehtyyn postilaatikkoon

2.11.2017 mennessä.

Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Iso kiitos jo etukäteen vastauksista!

Moona Suutari

moona.suutari@edu.turkuamk.fi

Jasmiina Lindroth

jasmiina.lindroth@edu.turkuamk.fi

Taustatiedot

1. Huollettavan lapseni ikä on

a. alle 1 v. b. 1 v. – 2 v. c. 2 v. – 3 v.

2. Kuinka pitkään (kuukausina, vuosina) lapsi on ollut päiväkodissa?: _____

Vastaa seuraaviin kysymyksiin vapaasti omin sanoin

3. Oletteko tyytyväisiä lapsen liikuntaan ja liikunnan määrään päiväkodissa?

4. Toivoisitteko lisää tietoa lapsen liikunnan tärkeydestä ja sen vaikutuksista lapsen kehitykseen? Mitä?

5. Kuinka monta tuntia lapsi liikkuu päivässä päiväkotiajan ulkopuolella?

6. Millaisia liikuntaympäristöjä käytössänne on päiväkodin ulkopuolella, esimerkiksi metsä, puistot, leikkipaikat tai liikuntahallit?

7. Onko lapsella liikunnallista harrastusta? Esimerkiksi erilaiset jumpat tai temppuradat. Jos on, niin mikä?

8. Liikutteko yhdessä perheen kesken? Miten? Esimerkiksi pihapelit, retket tai temp-puilu. Mitkä ovat perheenne liikunnan arvot?

9. Miten lapsen leikeissä näkyy liikunta/liikkuminen?

10. Lapsen kiinnostuksen kohteet?

11. Liikuntavälineitä on huimasti erilaisia. Millaisia liikuntavälineitä lapsi käyttää muualla, kuin päiväkodissa? Esimerkiksi vanteet, kävelytuki, kepit, hyppynaru, trampoliini, puolapuut, ilmapallot, pallot.

12. Miten rohkaiset lasta leikkimään ja liikkumaan?

13. Alla on sekalaisia väitteitä liittyen lapsen taitoihin, toimintoihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Ympyröi niistä lapselle sopivat vaihtoehdot.

"Lapsi on jollakin tapaa mukana arjen toiminnoissa, kuten siivoamisessa tai ruoanlaitamisessa."

"Lapsi seisoo tukea vasten"

"Lapsi ottaa muutamia askeleita"

"Lapsi kävelee"

"Lapsi tykkää tehdä palapelejä"

"Lapsi ilmaisee itseään liikkeellä, esim."

"Lapsi tunnistaa kehonosia, mm. silmät, suun ja korvat"

"Lapsi poimii tavaroita"

"Lapsella on ympärillään monipuolinen ja virikkeellinen ympäristö"

"Lapsi sanoo muutamia sanoja"

"Lapsi puhuu muutamia lauseita"

"Lapsi pyörii apupyörillä"

"Lapsi juoksee"

"Lapsi pukeutuu itse" "Lapsi sormiruokailee"

"Lapsi syö itse lusikalla/haarukalla"

"Lapsi laittaa napit ja/tai vetoketjun itse kiinni"

"Lapsi tutkii mielellään erilaisia ympäristöjä"

"Lapsi on ketterä"

"Lapsi on kiinnostunut liikkumisesta"

"Lapsi tunnistaa muotoja"

"Lapsi tunnistaa värejä"

"Lapsi osaa tehdä kuperkeikan"

"Lapsella on mielikuvitusta mukana liikkumisleikeissä"

"Lapsi hyppää tasajalkaa"

"Lapsi ottaa pallon kiinni"

"Lapsi heittää palloa"

"Lapsi potkaisee palloa"

"Lapsi kaatuilee"

"Lapsi osaa riisua ja pukea sukat"

"Pukiessa lapsi osaa ojentaa käden hihaan"

"Riisuesssa lapsi osaa vetää jalan pois lahkeesta"

14. Vapaa sana esimerkiksi liittyen lasten liikuntaan, kyselylomakkeen kysymyksiin tms.

Kuvia Kalkunvuoren päiväkodin piha-alueesta



Kuva 1. Päiväkodin piha-aluetta 1



Kuva 2. Päiväkodin takana sijaitseva metsäalue



Kuva 3. Päiväkodin piha-aluetta 2



Kuva 4. Päiväkodin edusta